

ONLINE JOURNAL OF TECHNOLOGY ADDICTION & CYBERBULLYING

Volume / Cilt : 7

Issue / Sayı : 1

Haziran / June 2020

Sahibi / Owner

Prof. Dr. Tuncay AYAS

Editörler / Editors

Prof. Dr. Mehmet Barış HORZUM

Prof. Dr. Tuncay AYAS

Editör Yardımcısı / Assistant of Editor

Öğr. Gör. Furkan AYDIN

Düzenleme / Administrative Coordinator

Öğr. Gör. Furkan AYDIN

Kapak Tasarımı / Cover Design

Fatih TATLICI

Her hakkı saklıdır. Dergide yer alan yazılardan kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir.

Yazıların her türlü sorumluluğu yazarlarına aittir. Dergiye yayınlanmak üzere gönderilen yazılar yayınlansın veya yayınlanmasın iade edilmez.

Haberleşme / Information

ojtajournal@gmail.com

Danışma Kurulu / Advisor Board

Prof. Dr. Ali Paşa Ayas	Bilkent Üniversitesi
Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak	Ankara University
Prof. Dr. Bülent Dilmaç	Necmettin Erbakan University
Prof. Dr. Engin Deniz	Yıldız Technical University
Prof. Dr. Erdal Hamarta	Necmettin Erbakan University
Prof. Dr. Halil Yurdugül	Hacettepe University
Prof. Dr. Hikmet Yazıcı	Karadeniz Technical University
Prof. Dr. Metin Pişkin	Ankara University
Prof. Dr. Mustafa Şahin	Karadeniz Teknik University
Prof. Dr. Nurettin Şimşek	Ankara University
Prof. Dr. Özgür Erdur-Baker	Orta Doğu Technical University
Prof. Dr. Selahaddin Ögülmüş	Ankara University
Prof. Dr. Süleyman Sadi Seferoğlu	Hacettepe University
Prof. Dr. Tolga Arıca	Hasan Kalyoncu University
Prof. Dr. Yaşar Özbay	Hasan Kalyoncu University
Prof. Dr. Yavuz Akbulut	Anadolu University
Doç. Dr. Fuat Tanhan	Yüzüncü Yıl University
Doç. Dr. İbrahim Yerlikaya	Adıyaman University
Doç. Dr. Konstantinos Siomos	Hellenic association for the study of internet addiction disorder
Doç. Dr. Monica Whitty	University of Leicester
Doç. Dr. Murat İskender	Sakarya University
Doç. Dr. Mustafa Koç	Sakarya University
Doç. Dr. Mücahit Kağan	Erzincan University
Doç. Dr. Özlem Çakır	Ankara University
Doç. Dr. Selahattin Avşaroğlu	Necmettin Erbakan University
Dr. Öğr. Üyesi Gülden Kaya Uyanık	Sakarya University
Dr. Öğr. Üyesi Özlem Canan Güngören	Sakarya University

Tarandığı Indexler / Indexed by

- Türk Eğitim İndeksi
- ASOS Index
- Sobiad
- Türk Psikiyatri Dizi
- Index Copernicus
- Scientific Indexing Services
- Arastirmax
- DRJI

13. Sayının Hakemleri / Reviewers of 13's Issue

Doç. Dr. Hasan H. Taylan	Sakarya Üniversitesi
Doç. Dr. İbrahim TAŞ	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi
Doç. Dr. Mehmet Salih GÜRAN	Gümüşhane Üniversitesi
Doç. Dr. Onur BEKİROĞLU	Ondokuz Mayıs Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Firdevs KARDUZ	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet KAYA	Sakarya Üniversitesi
Dr. Öğr. Üyesi Okan Bilgin	Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi
Dr. Nazire Burçin HAMUTOĞLU	Eskişehir Teknik Üniversitesi

İÇİNDEKİLER / CONTENTS

Nomofobiyi Açıklamada Psikolojik İhtiyaçlar ve Günlük Telefon Kullanım Süresinin Rolü	1
Djital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk.....	21
Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers	35



Nomofobiyi Açıklamada Psikolojik İhtiyaçlar ve Günlük Telefon Kullanım Süresinin Rolü¹

Sema YAZICI-KABADAYI² Fedai KABADAYI³

Öz: 21. yüzyılda bilgi ve iletişim teknolojileri bireylerin yaşamlarının merkezi haline gelmiştir. Akıllı telefonlar hızlı bir şekilde yaygınlaşmış ve gündelik yaşamın doğal bir parçası olmuştur. Bireyler iş ve işlemlerini akıllı telefonlarla gerçekleştirmeye başlamıştır. Bu durumun bir sonucu olarak akıllı telefonlar yoğun bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Yoğun kullanımla birlikte akıllı telefonlar bireylerin vazgeçemediği bir nesne haline gelmiş ve bireyler telefonlara çeşitli anlamlar yüklemeye başlamıştır. Kaçınılmaz olarak akıllı telefonların neden olduğu çeşitli psikolojik rahatsızlıklar ortaya çıkmıştır. Bu psikolojik rahatsızlıklardan biri olan nomofobi, telefon yoksunluğu durumunda bireylerde gözlemlenen korku ve kaygı hali olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmanın amacı nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi tarafından açıklanmasıdır. Araştırmanın çalışma grubunu 303 (206 kadın - 97 erkek) katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Yeni Psikolojik İhtiyaç Belirleme Ölçeği, Nomofobi Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyonu ve çoklu regresyon kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre başatlık alt boyutu ile günlük telefon kullanım süresinin nomofobinin anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Başatlık ile günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklama gücünün %13 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ışığında teorik ve uygulamaya dönük önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Psikolojik İhtiyaçlar, Başatlık, Günlük Telefon Kullanım Süresi

¹ Bu makalenin bir bölümü 18-21 Ekim 2017 tarihinde II. Uluslararası Akademik Araştırmalar Kongresinde özet bildiri olarak sunulmuştur.

² Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

³ Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, fdkbdy@gmail.com

The Role of Psychological Needs and Daily Smartphone Usage Time to Explain Nomophobia

Abstract: Information and communication technologies have become the center of individuals' lives in the 21st century. Smartphones have quickly become widespread and become a natural part of daily life. Individuals have started to perform their work and transactions with smart phones. As a result, smart phones have started to be used intensely. With intensive use, smart phones have become an indispensable item for individuals and individuals have started to ascribe various a meaning to on phones. Inevitably, various psychological disturbances have been caused by smartphones. One of these psychological disturbances, nomophobia, is defined as fear and anxiety observed in individuals in case of phone abstinence. The aim of the present study is to predict nomophobia by psychological needs and daily smartphone usage time. The study group consists of 303 (206 women - 97 men) participants. The data of the study were obtained with the New Psychological Needs Assessment Scale, Nomophobia Scale and Personal Information Form. Pearson correlation and multiple regression were used in the analysis. According to the findings of the present study, it was determined that the dominance sub-dimension and daily smartphone usage time were significant predictors of nomophobia. It has been determined that dominance and daily smartphone usage that the power of explaining nomophobia is 13%. Theoretical and practical suggestions were made.

Key Words: Nomophobia, Psychological Needs, Dominance, Daily Smartphone Usage Time

Giriş

Son yıllarda bireylerin yaşamlarında önemli bir yer edinen bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT); bilgiyi oluşturmak, depolamak, yayınlamak, paylaşmak veya değiştirmek için kullanılan çeşitli teknolojik araç ve kaynakları ifade eder (UNESCO, 2009). Kişisel bilgisayarlar, tabletler ve akıllı cep telefonlarını içeren BİT, bireylerin gündelik bazı alışkanlıklarında ve davranışlarında değişikliklere neden olmaktadır (King ve diğ., 2013; King, Valença ve Nardi, 2010). Bireyler bu teknolojileri ihtiyaçları doğrultusunda kullanarak birçok iş ve işlemi gerçekleştirmekte ve onlarla daha fazla vakit geçirmektedir. Bu teknolojiler birçok alanda bireylerin yaşamına katkı sağlasa da teknoloji ile etkileşimin

artmasının getirdiği bazı olumsuz sonuçlarından da söz edilebilir. Problemlerli internet kullanımı (El Asam, Samara ve Terry, 2019), internet bağımlılığı (Błachnio, Przepiorka, Benvenuti, Mazzoni ve Seidman, 2019), nomofobi (Anshari, Alas ve Sulaiman, 2019), Fomo (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu ve Elhai, 2019) bu olumsuz sonuçlardan bazılarıdır.

Nomofobi

“No-mobile-phone phobia” teriminin kısaltması olan nomofobi kavramı, ilk olarak 2008'de İngiltere Posta Ofisi tarafından yapılan bir araştırma sırasında cep telefonu kullanıcılarının yaşadığı kaygıları araştırmak için kullanılmıştır (SecurEnvoy, 2012). Bireylerin akıllı telefonlarla etkileşimleri sonucu ortaya çıkan önemli sorunlardan biri olarak kabul edilen nomofobi (Yıldırım ve Correia, 2015), alanyazında akıllı telefonlara ulaşamama korkusu (King ve diğ., 2013) veya teknolojiye dokunamamanın patolojik korkusu olarak tanımlanmaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Diğere bir deyişle cep telefonu ya da bilgisayarla temasın kesilmesi durumunda duyulan rahatsızlık ya da endişedir (King ve diğ., 2010). Nomofobide, bir cep telefonu veya bilgisayarla temas kuramamaktan kaynaklanan rahatsızlık, kaygı, sinirlilik veya acıyla ilgili duyguların yoğunluğuna dikkat çekilmektedir (Bragazzi ve Del Puente, 2014). Bununla birlikte nomofobinin, cep telefonlarına karşı davranışsal bir bağımlılık biçimi olarak tanımlanmasının yanı sıra psikolojik ve fiziksel bağımlılık belirtilerine sahip olduğu da ifade edilmektedir (Bivin, Mathew, Thulasi ve Philip, 2013).

Nomofobinin yaygınlığı ile ilgili yapılan ilk araştırma 2100'den fazla kişiyle gerçekleştirilmiş ve cep telefonu kullanıcılarının yaklaşık %53'ünün nomofobi yaşadığı belirlenmiştir (SecurEnvoy, 2012). Alanyazında Hindistan'da nomofobinin yaygınlığının %18 ile %73 arasında değiştiği (Pavithra, Madhukumar ve Mahadeva, 2015; Prasad ve diğ., 2017; Dixit ve diğ., 2010; Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare, 2015), Fransa'da her üç öğrenciden birinin nomofobiden muzdarip olduğu (Tavolacci, Meyrignac, Richard, Dechelotte ve Ladner, 2015), Türkiye'de ise yaygınlık oranlarının %42 ile %71 arasında değiştiği görülmektedir (Apak ve Yaman, 2019; Erdem, Türen ve Kalkın, 2017; Gürbüz ve Özkan, 2020; Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016).

Günlük Telefon Kullanım Süresi

2019 yılındaki istatistiklere göre Türkiye’de 76 milyon mobil abone bulunmaktadır ve abone sayısı her geçen gün artmaktadır (URL-1, 2020). Bu durum hemen hemen her bireyin bir mobil telefona sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca yapılan bir çalışmada bireylerin günlük telefon kullanım süresinin yaklaşık 5 saat olduğu ifade edilmektedir (Genç ve Yiğitbaş, 2019). Başka bir araştırmada ise katılımcıların dörtte birinin, günlük 5 saatten daha fazla mobil telefon kullanımı gerçekleştirdiği tespit edilmiştir (Yılmaz, Şar ve Civan, 2015). Söz konusu mobil telefonların yoğun biçimde kullanımları bireylerin yaşamlarına birçok anlamda katkı sağlamakla birlikte, aşırı veya yanlış kullanılmasıyla birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss ve Griffiths, 2015). Aşırı düzeyde mobil telefon kullanımının ruh sağlığı için risk oluşturduğu düşünülmektedir (Thomé, Härenstam ve Hagberg, 2011). Ayrıca mobil telefonların yoğun kullanımının, telefonun yoksunluğuna karşı kaygı, panik atak ve kötü hissetme gibi duygusal sorunlara yol açabileceği de belirtilmektedir (King ve diğ., 2010).

Bireylerin Psikolojik İhtiyaçları

Psikolojik ihtiyaçlarını açıklamaya yönelik kuramlardan biri olan Öz-Belirleme Teorisi, bireyin eylemlere karşı motivasyonunu sağlamada yeterlik, özerklik ve ilişki gibi doğuştan getirilen psikolojik ihtiyaçların dikkate alınması gerektiğini ileri sürmektedir. Çünkü bireylerin iyi oluşlarının sağlanması psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ile mümkündür (Deci ve Ryan, 2000). Psikolojik ihtiyaçların yeterince karşılanmaması durumunda bireylerin yaşamında olumsuz sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Bu durum bireyler açısından psikolojik ihtiyaçların en az fizyolojik ihtiyaçlar kadar önemli bir faktör olduğunu göstermektedir (Çivitçi, 2012).

Murray (1938) tarafından, “Explorations in personality” adlı çalışmada başatlık, özerklik, saldırganlık, boyun eğme, başarı gibi 20 açık ihtiyaç listesi ortaya konulmuştur. Bu liste, ihtiyaçların kişiden kişiye farklılaştığını gösteren bir yapıda olduğu için pek çok araştırmaya katkı sağlamıştır. Fiziksel, sosyal ve psikolojik olmak üzere üç kategoriye ayrılabilen ihtiyaçlardan; ruh sağlığı alanının temel çalışma konularından olan psikolojik ihtiyaçlar, kendini çeşitli şekillerde ortaya koyan ve genellikle bireyin yaşamsal faaliyetlerini

kolaylaştıran, tatmin edici bir kazanımı olan etkinlikleri yapmaya yönelik istekler şeklinde tanımlanmaktadır (Murray, 1938). Psikolojik ihtiyaçları belirlemeye yönelik çalışmalar yapan Heckert ve diğerleri (2000), psikolojik ihtiyaçları başarı, ilişki, başatlık ve özerklik olmak üzere dört kategoriye ayırmışlardır. Başarı ihtiyacı, bireyin bir durumdaki gelişimini daha iyi bir noktaya getirmek için çaba gösterme isteği ya da arzusu iken; ilişki ihtiyacı, sosyal olarak diğer insanlarla iletişime geçme ve etkileşimde bulunma isteği olarak tanımlanmaktadır. Başatlık ihtiyacı, bireylerin diğer insanlardan bir adım öne çıkma ve diğer insanlara karşı üstün gelme isteği şeklinde ifade edilmektedir. Son olarak özerklik ihtiyacı ise diğer bireylerden bağımsız olarak, başka insanlara bağımlı kalmadan, kişinin kendisine yönelik bir şeyler yapması olarak ifade edilmektedir (Heckert ve diğ., 2000).

Nomofobi, Psikolojik İhtiyaçlar ve Günlük Telefon Kullanım Süresi

BİT kapsamındaki teknolojilerin bireylerin psikolojik yapılarında derin dönüşümlere yol açtığı düşünülmektedir (Nicolaci-da-Costa, 2002). Akıllı telefonların bireylerin ruh sağlığı üzerinde yarattığı olumsuz duygusal etkilerin varlığı yadsınamaz niteliktedir (King ve diğ., 2010). Bireylerin deneyimlediği duyguların ve psikolojik dönüşümlerin belirli yoksunluklardan kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yoksunluklar bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını oluşturmaktadır ve temelde herkesin farklı alanlarda ortaya çıkan çeşitli ihtiyaçları bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların bazıları bireylere özgü olsa da bütün bireyler tarafından paylaşılan ihtiyaçlardır (Daş, 2015). Dolayısıyla teknolojik gelişmelere bağlı olarak ortaya çıkan sonuçların, kişilerarası ilişkilerle ve bireylerde daha fazla özerklik, özgürlük ve gizlilik ile yakından ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır (King ve diğ., 2010).

Teknolojilerin insan davranışı üzerinde olumsuz duygusal değişimlere ve bazı semptomlara neden olduğu (King ve diğ., 2014) göz önünde bulundurulduğunda, akıllı telefonlar ile bireyler arasındaki etkileşimin olası etkilerinin psikolojik bağlamda araştırılmasının gerektiği düşünülmektedir. Yapılan çalışmalar, ruhsal bozukluklar ile teknolojinin aşırı kullanımı arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir (King, Guedes, Neto, Guimarães ve Nardi, 2017). En kolay ulaşılabilir teknolojik cihazlardan olan telefon kullanımı ile ilgili duyguları ele alan bir çalışmada bireylerin telefon kullanırken kendilerini daha rahat hissettikleri, telefondan uzaklaştıklarında ise yalnızlık ve güvensizlik duyguları

hissettikleri belirtilmiştir (King ve diğ., 2014). Nomofobik belirtilere işaret eden bu örüntünün, akıllı telefon kullanımının çeşitli psikolojik ihtiyaçları gidermek vasıtasıyla bireyler üzerinde etkili olduğunu gösterdiği düşünülmektedir. Günümüzde akıllı telefonlar bireylerin bazı fizyolojik ihtiyaçlarını karşılaması için araç olarak kullanılmasının yanı sıra çeşitli psikolojik ihtiyaçlarında karşılanması hususunda önemli bir yere sahiptir. Bireyler telefonlar aracılığı ile iletişim kurmakta, çeşitli alanlarda yeteneklerini ve becerilerini sergilemekte, kişisel ilişkiler geliştirmekte ve duygusal açıdan kendilerini ifade edebilmektedirler. Dolayısıyla akıllı telefonlara erişimin mümkün olmadığı durumlarda bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını gidermeye yönelik bir kaynağın yokluğu ortaya çıkmakta ve bu durumda bazı psikolojik sonuçlara neden olabileceği ileri sürülmektedir. Bu açıdan bakıldığında psikolojik ihtiyaçlar ile nomofobi arasında bir ilişkinin söz konusu olabileceği ve bu ilişkinin nomofobik davranışları açıklamada önemli bir faktör olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Nomofobi ile günlük telefon kullanım süresi arasındaki ilişkiye vurgu yapan bazı araştırmalar bulunmaktadır (Bivin ve diğ., 2013; Genç ve Yiğitbaş, 2019). Bivin ve diğ. (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmada nomofobi ile telefon kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Genç ve Yiğitbaş (2019) tarafından yapılan çalışmada, günlük telefon kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışların da arttığı tespit edilmiştir. Bu durum bireylerin telefon ile geçirdiği vaktin nomofobi açısından kritik bir öneme sahip olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, günlük mobil internet kullanım süresine göre nomofobi düzeylerinin anlamlı olarak farklı olduğuna ilişkin bulgular da mevcuttur (Sırakaya, 2018). Bu veriler ışığında günlük telefon kullanım süresinin, nomofobi ile ilişkili olduğu ve nomofobinin bir yordayıcısı olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla günlük telefon kullanım süresi regresyon modelinde bağımsız değişken olarak yer almıştır.

Araştırmanın Amacı, Önemi ve Araştırma Sorusu

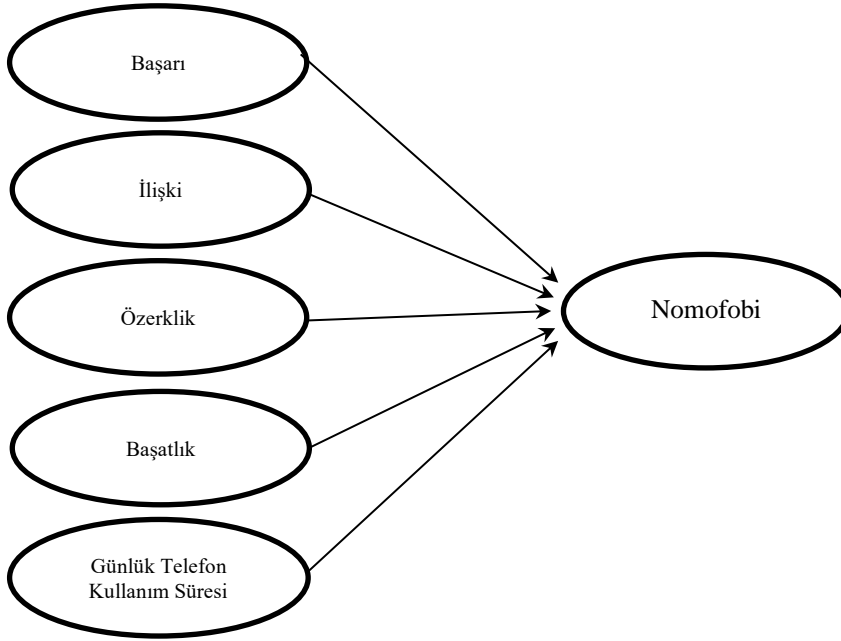
Alanyazında nomofobinin oldukça yüksek yaygınlık oranlarına sahip olduğu ve bireylerin ruh sağlığı üzerinde ciddi düzeyde olumsuz etkilere neden olduğuna ilişkin bulgular dikkat çekmektedir. Psikolojik ihtiyaçlar bireylerin davranışlarını ve duygularını harekete geçiren bir faktör olarak değerlendirilebilir. Bu kapsamda, bireylerin psikolojik

ihtiyaçlarını karşılayamamasının nomofobik davranışlar göstermelerine neden olabileceği düşünülmektedir. Çünkü bireylerin telefonlarını kullanarak psikolojik ihtiyaçlarını karşılamakta olduğu öngörülmektedir. Bireyler telefon yokluğu hissettikleri zaman nomofobik davranışlarda bulunabilir, korku ve kaygı yaşayabilirler. Ayrıca telefonu kullanmadıkları için huzursuz hissedebilirler. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadıkları için rahatsızlık duyabilirler. Bu kapsamda bireylerin davranışlarına temel oluşturan psikolojik ihtiyaçlar ile yoğun kullanıma işaret eden günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamada önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu durum nomofobinin anlaşılabilmesi ve psikolojik açıdan neden olduğu olumsuz sonuçların ortadan kaldırılmasına yönelik araştırmalara temel oluşturması açısından önemlidir. Dolayısıyla bu tarama araştırmasının temel amacı psikolojik ihtiyaçların ve günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamadaki rolünü incelemektir. Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır.

Araştırma sorusu: Psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi nomofobiyi anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu araştırma tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Tarama araştırmalarının amacı var olan durumu ya da olguyu betimlemektir (Babbie, 2012, s. 90). Bu kapsamda araştırmada nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar ve günlük telefon kullanım süresi değişkenleri açısından betimlenmesi amaçlanmıştır. Regresyon modeli Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Test Edilecek Regresyon Modeli

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemiyle seçilen zaman ve maliyet açısından araştırmacıların daha kolay bir şekilde ulaşabildiği 303 katılımcıdan oluşmaktadır. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacının kolayca ulaşabildiği bir örneklemden veri toplanmasını ifade etmektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2016, s. 92). Araştırma grubu 206 (%68) kadın ve 97 (%32) erkek katılımcılardan oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.92 olup, yaş ranjı 15-58'dir. Katılımcıların %79.2'si 19-29 yaş aralığındadır. Katılımcılar ortalama 8.68 (Ss = 3.945) yıldır telefon kullanmaktadır ve günlük telefon kullanım süreleri 5 buçuk saattir. Ayrıca katılımcıların 172'si (%56.8) telefonu en çok sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmek için kullandığını belirtmektedir. Çalışma grubuna ait betimsel istatistikler aşağıdaki Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Betimsel İstatistikler

Değişken	Faktör	N	%
Cinsiyet	Kadın	206	68
	Erkek	97	32
Yaş	15-18	41	13.5
	19-29	240	79.2
	30+	22	7.3
Toplam		303	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Nomofobi Ölçeği, Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Nomofobi Ölçeği: Nomofobi Ölçeği, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddelik, 4 alt boyuttan oluşan ve 7li Likert tipinde (1= Bana hiç uygun değil, 7= Bana çok uygun) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin dört alt boyutu bilgiye erişememe, bağlantıyı kaybetme, iletişime geçememe ve rahat hissedememe şeklindedir. Ölçek toplam puan üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Ölçekteki örnek maddeler “Akıllı telefonuma bir süre bakmadıysam bakmak için güçlü bir istek hissedirim” ve “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissedirim” şeklindedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı .95 ve Türkçe'ye uyarlanmış ölçeğin güvenilirlik katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Orijinal ölçekte bu alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla .94, .87, .83 ve .81 olarak belirlenmiştir (Yıldırım ve Correia, 2015). Ölçeğin Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla .90, .74, .94 ve .91 olarak tespit edilmiştir (Yıldırım, Sumuer, Adnan ve Yıldırım, 2016). Bu çalışma için Nomofobi Ölçeğinin bütünü için güvenilirlik katsayısının .96 olduğu tespit edilmiştir.

Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği: Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeği Heckert ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe'ye Kesici (2008) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddelik, 4 alt boyuttan oluşan ve 5li Likert tipinde (1= Hiç Katılmıyorum, 5= Tamamen Katılıyorum) bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin dört alt boyutu başarı, ilişki, özerklik ve başatlık şeklindedir. Başarı alt boyutu için örnek maddeler "Verilen işte elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım" ve "Kendimi olabileceğimin en iyisi olmaya zorlarım" şeklindedir. İlişki alt boyutu için örnek maddeler "İnsanlarla konuşmak için çok zaman harcarım" ve "Seçme imkânım varsa, yalnız olmaktansa grup halinde çalışmayı tercih ederim" şeklindedir. Özerklik alt boyutu için örnek maddeler "Kendi kendime çalışma planı yapabileceğim bir iş isterim" ve "Kendi işimin patronu olmaktan hoşlanırım" şeklindedir. Başatlık alt boyutu için örnek maddeler "Grup liderliğinde aktif rol almaya çabalarım" ve "Ben kendimi, diğerlerinin işlerini organize eden ve yöneten olarak buluyorum" şeklindedir. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa kullanılarak hesaplanan güvenilirlik katsayısı alt boyutlarda sırası ile başarı için .81, ilişki için .77, özerklik için .60 ve başatlık için ise .77 bulunmuştur (Heckert ve diğ., 2000). Türkçeye uyarlanmış hali için alt boyutların güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla 90, .74, .94 ve 91 olarak tespit edilmiştir (Kesici, 2008). Bu çalışma için ölçeğin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları sırasıyla başarı için .78, ilişki için .12, özerklik için 60 ve başatlık için .66 şeklindedir.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşını, cinsiyetini, günlük telefon kullanım sürelerini, ne kadar süredir telefon sahibi olduklarını belirlemeye yönelik sorular bulunmaktadır.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kurulan regresyon modelinin test edilmesi için bazı varsayımların incelenmesi gerekmektedir. Bu varsayımlar sırasıyla verilmiştir.

Veri Setinin Hatasızlığı, Kayıp Veri ve Uç Değerlerin İncelenmesi

Araştırmanın verileri SPSS ile analiz edilmiştir. Veri setleri analiz edilmeden önce birtakım kontrollerden geçmektedir. İlk olarak veri setinin hatasızlığı kontrol edilmiştir. Verilerin hatasızlığında en büyük ve en küçük değerleri ile kayıp veriler incelenmiştir. Veri setinde kayıp veri bulunmamaktadır. İkinci olarak Standart Z puanları ile tek değişkenli uç

değer olduğu tespit edilen 1 adet uç değer silinmiştir. Standart Z Puanları incelenirken 3.29'dan ($p < .001$) büyük olmaması önemlidir (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 73). Mahalanobis yöntemi ile de çok değişkenli uç değer olduğu tespit edilen 8 veri analiz dışı bırakılmıştır. 9 verinin çıkarılmasıyla kalan 303 veri ile analizler gerçekleştirilmiştir.

Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Ölçme araçlarının bu çalışmadaki güvenilirlik katsayıları incelenmiş ve bulgular aşağıdaki Tablo 2'de özetlenmiştir.

Tablo 2. Ölçme Araçlarının Güvenirliği

Ölçek	Alt Boyut	Güvenirlik Katsayısı	Kriter	Sonuç
Nomofobi		.96	$\alpha > .90$	Mükemmel
	Başarı	.78	$\alpha > .70$	Kabul Edilebilir
Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği	İlişki	.12	$\alpha < .50$	Kabul Edilemez
	Özerklik	.60	$.60 > \alpha > .70$	Kuşkulu
	Başatlık	.66	$.60 > \alpha > .70$	Kuşkulu

Tablo 2'de nomofobi ile başarı, özerklik ve başatlık alt boyutlarının en az kabul edilebilir düzeyi sağlamalarından dolayı araştırmada kullanılmıştır. İlişki alt boyutunun güvenilirlik kriterlerini sağlamamasından dolayı araştırma dışında bırakılmıştır (URL-2, 2020).

Normallik Varsayımı

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan nomofobiye ilişkin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Sosyal bilimlerde normal dağılıma karar verilirken basıklık değerinin 3.0 ve çarpıklık değerinin 10.0 değerinin altında olması beklenir (Kline, 2011, s. 63). Buna dayanarak çarpıklık ve basıklık değerlerinin nomofobi (çarpıklık = .10, basıklık = -.82) şeklinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ranj	Ortalama	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Nomofobi	1-7	4.00	1.46	.10	-.82

Tablo 3 incelendiğinde bağımlı değişken olan nomofobinin normallik varsayımını karşıladığı ifade edilebilir.

Değişkenler Arasındaki İlişkiler ve Çoklu Bağlantı Problemi

Regresyon modelindeki değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Değişkenler arasında anlamlı ilişkiler ile çoklu bağlantı problemi değerlendirilir. Çoklu bağlantı problemi değişkenler arasında .90 ve üzerinde olduğu zaman söz konusudur (Tabachnick ve Fidell, 2012, s. 92). Buna göre bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler aşağıdaki Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Değişken	1	2	3	4	5
1. Nomofobi	-				
2. Başarı	.16**	-			
3. Özerklik	.12*	.26**	-		
4. Başatlık	.26**	.50**	.28**	-	
5. Günlük Telefon Kullanım Süresi	.28**	.08	.09	.09	-

Tablo 4 incelendiğinde nomofobi ile başarı ($r = .16, p < .01$), özerklik ($r = .12, p < .05$), başatlık ($r = .26, p < .01$) ve günlük telefon kullanım süresi ($r = .28, p < .01$) değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre regresyon modelinde bağımsız değişkenler (başarı, özerklik, başatlık, günlük telefon kullanım süresi) ile bağımlı değişken (nomofobi) arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı görülmektedir.

Varyans Artış Değeri (VIF) ile Tolerance

Regresyon modelinde varyans artış değeri (VIF) ile Tolerance değerlerinin incelenmesi gerekmektedir. VIF değerinin 10'dan küçük ve Tolerance değerinin ise .2'den büyük olması gerekmektedir (Field, 2013, s. 390). Kurulan modele ilişkin VIF ve Tolerance değerleri aşağıdaki Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. VIF ve Tolerance Değerlerinin İncelenmesi

	Ölçüt	Değerler (Ranj)	Sonuç
VIF	< 10	1.009 - 1.380	Ölçütü Karşılıyor
Tolerance	> .2	.734 - .991	Ölçütü Karşılıyor

Tablo 5 incelendiğinde VIF ve Tolerance değerlerinin beklenen değerlerde olduğu görülmektedir. Yukarıdaki varsayımların karşılanması regresyon modelinin test edilebilir olduğunu göstermektedir.

Bulgular

Araştırmada bağımlı değişken olan nomofobinin yordanması için başarı, özerklik ve başatlık ile günlük telefon kullanım süresi modelde bağımsız değişkenler olarak yer almıştır. Çoklu doğrusal regresyon modeli ile test edilmiştir. Kurulan modelde "backward" yöntemi kullanılmıştır. "Backward" yöntemi ile modele anlamlı katkısı olmayan değişkenlerin atılması hedeflenmiştir. Model 1'de başarı, özerklik, başatlık ve günlük telefon kullanım süreleri yer almıştır. Modele anlamlı katkı sağlamayan başarı çıkarılarak model 2'de yer almamıştır. Daha sonra test edilen model 3'te ise anlamlı katkı sağlamadığı tespit edilen özerklik alt boyutu analiz dışı bırakılmıştır. Analiz model 3'te nihai haline ulaşmıştır. Model 3'te başatlık ($\beta = .234$) ve günlük telefon kullanım süresinin ($\beta = .260$) nomofobiyi anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir ($F_{(2, 300)} = 23.290, p < .05$). Regresyon modelinin nomofobiyi açıklama gücünün %13 olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular aşağıdaki Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Nomofobinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Model	Yordayan	B	Standart Hata	β	t	F	R ²	ΔR^2
1	(sabit)	1.405	.635		2.214*			
	Başarı	.062	.144	.027	.433	11.766	.136	.125
	Özerklik	.083	.131	.036	.638			
	Başatlık	.421	.126	.211	3.335*			
	G.T.K.S.	.117	.025	.257	4.733*			
2	(sabit)	1.548	.541		2.860*			
	Özerklik	.092	.129	.040	.708	15.668	.136	.127
	Başatlık	.446	.112	.223	3.980*			
	G.T.K.S.	.117	.025	.257	4.751*			
3	(sabit)	1.823	.377		4.831*			
	Başatlık	.468	.108	.234	4.342*	23.290	.134	.129
	G.T.K.S.	.119	.025	.260	4.819*			

* $p < .05$, Not: G.T.K.S. = Günlük telefon kullanım süresi

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada psikolojik ihtiyaçların ve günlük telefon kullanım süresinin nomofobiyi açıklamadaki rolü incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre başatlık ile günlük telefon kullanım süresi nomofobinin anlamlı yordayıcılarıdır. Başarı ve özerklik değişkenlerinin nomofobiyi anlamlı olarak yordamadıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre başatlık ihtiyacı arttıkça nomofobik davranışlar da artmaktadır. Alanyazında nomofobinin psikolojik ihtiyaçlar tarafından yordanmasını ortaya koymaya yönelik doğrudan veya dolaylı bir araştırma bulunmamaktadır. Başatlık ihtiyacı bireylerin güçlü ve ön planda olmasına işaret etmektedir (Ryan ve Deci, 2017). Bu kapsamda akıllı cep telefonları ile çokça vakit geçiren bireylerin sosyal medya uygulamalarını kullanarak, sanal dünyada kendilerini ön plana çıkarmaya ya da popüler olmaya çabaladıkları düşünülmektedir. Çünkü başatlık ihtiyacı, başkalarını etkilemek veya kontrol etmek, ikna etmek, yönlendirmek ve bastırmak gibi başkalarının davranışlarını düzenlemekle ilgili bir tutumdur (Murray, 1938). Başatlık ihtiyacının artması ile kişilerin bu ihtiyaçlarını karşılamak için yoğun bir şekilde telefon kullanımına yöneldiği söylenebilir. Bu durumun bireyin mobil telefona daha çok önem atfetmesine ve telefonun yokluğu söz konusu olduğunda endişe ve korku yaşamasına (nomofobik davranışlar) neden olmuş olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bulgularına göre günlük telefon kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışlar da artmaktadır. Alanyazında günlük telefon kullanım süresinin nomofobiye açıkladığı araştırmalar bulunmaktadır (Gezgin, Şahin ve Yıldırım, 2017). Elde edilen bulguyla paralel şekilde günlük kullanım süresi arttıkça nomofobik davranışların da arttığı gözlenmektedir (Sırakaya, 2018). Günlük telefon kullanım süresi arttıkça, telefonların bireylerin gündelik yaşamlarının merkezi haline geldiği düşünülebilir. Çünkü günlük telefon kullanım süresinin artmasının birçok anlamda telefona verilen önemi yansıtabileceği düşünülmektedir. Bu durum ise telefonun yokluğuna ilişkin düşüncelerde bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesine neden olmuş olabilir.

Sosyal medya kullanımı ile ilgili yapılan bir araştırmada, sosyal medya kullanım süresinin artmasının nomofobik davranışları arttırdığı belirlenmiştir (Yıldız Durak, 2018). Nitekim bireyler telefonları ile en çok sosyal medya uygulamalarında vakit geçirmektedir (Sırakaya, 2018). Bu kapsamda bireylerin akıllı telefonları kullanarak sosyal medya uygulamaları içerisinde kendilerini ifade etme ve psikolojik ihtiyaçlarını giderme çabaları artacaktır. Telefon yokluğunun hissedildiği durumda ortaya birçok eksiklik çıkabilir. Dolayısıyla telefonla daha fazla zaman geçiren bireylerin telefonsuz kaldıkları ya da

telefonsuzluğu düşündükleri zaman gösterecekleri tepkileri ile davranış örüntülerinin kısıtlı olması ve uyum kapasitelerinin daha düşük olması beklenebilir. Bu durum günlük telefon kullanım süresi yüksek olan bireylerin telefonun yokluğu durumunu daha kaygı ve korku verici olarak değerlendirmesine dolayısıyla nomofobik davranışlar sergilemelerine sebep olmuş olabilir.

Gezgin (2017) tarafından yapılan bir araştırmada, nomofobiyi en çok yordayan değişkenin günlük mobil internet kullanımı olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte akıllı telefon kullanım süresinin artmasının bireylerin nomofobik davranış sergileme riskini artırdığı belirlenmiştir (Gezgin, Çakır ve Yıldırım, 2018). Şar ve Işıklar (2012) tarafından, bireyin problemlili telefon kullanımı ile bağımlılık gelişebileceği ve dolayısıyla telefonun kontrolsüzce kullanımının devam ettiği vurgulanmıştır. Dolayısıyla nomofobinin problemlili bir duruma işaret ettiği, bireye korku ve kaygı bağlamında zarar verdiği düşünüldüğünde elde edilen bulgunun beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir. Çünkü akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bireylerin nomofobik davranışlar sergilemesi riski de artış göstermektedir. Fakat alanyazında öğrencilerin günlük telefon kullanım süresine göre nomofobi düzeyleri arasında anlamlı farklılığın tespit edilmediği araştırmalar da bulunmaktadır (Adnan ve Gezgin, 2016; Gezgin, Sumuer, Arslan ve Yıldırım, 2017). Bu durum nomofobi ile günlük telefon kullanım süresinin daha fazla araştırılması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Nomofobi kavramı alanyazın için oldukça yenidir. Bu çalışmada başatlık ile günlük telefon kullanım süresi nomofobinin anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulabilir.

1. Ruh sağlığı alanında bireyle ya da grupla psikolojik danışma sürecinde nomofobik davranışlar sergileyen danışanların günlük telefon kullanım süresi ve başatlık ihtiyaçlarının psikolojik danışman veya psikologlar tarafından değerlendirilerek psikolojik yardım sürecinde dikkate alınması önerilebilir.
2. Nomofobinin azaltılmasına ilişkin günlük telefon kullanım süresi ve başatlık ihtiyaçlarını temel alan deneysel desenler, psiko-eğitim grupları ya da grupla psikolojik danışma oturumları düzenlenebilir ve etkililikleri test edilebilir.

3. Nomofobinin doğasının anlaşılabilmesi için kuramsal açıdan desteklenen diğer psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisi incelenebilir ve regresyon modeli test edilebilir.

4. Alanyazında günlük telefon kullanım süresi ile nomofobi arasındaki ilişkide farklı sonuçların olması nedeniyle bu ilişkilerin sonraki araştırmalarla yeniden incelenmesi önerilebilir.

5. Bu araştırma geniş bir yaş aralığında gerçekleştirilmiştir. Sonraki araştırmalarda doğrudan belirli gelişimsel düzeylerdeki bireyleri hedef alan ya da özel örneklerde gerçekleştirilen araştırma grupları tercih edilebilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da sınırlılığın söz etmek mümkündür. Bu araştırmaya katılan bireyler gönüllü olarak katılım göstermişlerdir. Kolay ulaşılabilir şekilde verilerin toplanması araştırmanın genellenebilir olmaması açısından sınırlılık oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). The prevalence of nomophobia among university students and nomophobia's relationship with social phobia: The case of Bingöl University. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.
- Babbie, E. (2012). *The practice of social research* (13th ed.). Canada: Wadsworth Publishing Company.
- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162.
- Bivin, J. B., Mathew, P., C Thulasi, P., & Philip, J. (2013). Nomophobia-do we really need to worry about?. *Reviews of Progress*, 1(1), 1-5.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Benvenuti, M., Mazzoni, E., & Seidman, G. (2019). Relations between Facebook intrusion, Internet addiction, life satisfaction, and self-esteem: A study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 793-805.

- Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155-160.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. bs.). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21(2)*, 321-336.
- Daş, C. (2015). *Geştalt terapi* (6. bs.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4)*, 227-268.
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports, 9*, 100150.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine, 35(2)*, 339-341.
- El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors, 90*, 428-436.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *International Journal of Informatics Technologies, 10(1)*, 1-12.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: SAGE Publication.
- Genç, F., & Yiğitbaş, Ç. (2019). *Nomofobi ve aleksitimi ilişki mi? Sağlık eğitimi alan öğrenci örneği*. Paper presented at the 4. International Health Sciences and Management Conference, İstanbul.
- Gezgin, D. M. (2017). Exploring the influence of the patterns of mobile internet use on university students' nomophobia levels. *European Journal of Education Studies, 3(6)*, 29-53.
- Gezgin, D. M., Çakır, Ö., & Yıldırım, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science, 4(1)*, 215-225.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya University Journal of Education Faculty, 7(1)*, 86-95.
- Gezgin, D. M., Şahin, L. Y., & Yıldırım, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcılarının nomofobi düzeylerinin çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama, 7(1)*, 1-15.

- Heckert, T. M., Cuneio, G., Hannah, A. P., Adams, P. J., Droste, H. E., Mueller, M. A. et. al. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior & Personality*, 15(1), 121-136.
- Gurbuz, I. B., & Ozkan, G. (2020). What is your level of nomophobia? An investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Mental Health Journal*, 1-9.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 493-500.
- King, A. L. S., Guedes, E., Neto, J. P., Guimarães, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 8(4), 1-6.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Nicolaci-da-Costa, A. M. (2002). Revoluções tecnológicas e transformações subjetivas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 18(2), 193-202.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., ... & Pandita, V. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 11(2), 34-39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., & Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), 705-707.

- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/> Retrieved 12.11.2017.
- Sırakaya, M. (2018). Ön lisans öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin akıllı telefon kullanım durumlarına göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 714-727.
- Şar, A. H., & Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). New Jersey: Pearson.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P., & Ladner, J. (2015). Problematic use of mobile phone and nomophobia among French college students Marie-Pierre Tavolacci. *European Journal of Public Health*, 25(3), 206-206.
- Thomé, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 66.
- UNESCO, (2009). *Institute for Statistics. Guide to Measuring Information and Communication Technologies (ICT) in Education*. Montreal: UNESCO Institute for Statistics.
- URL-1, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, İletişim Hizmetleri İstatistikleri. <https://www.btk.gov.tr/iletisim-hizmetleri-istatistikleri> adresinden 21.03.2020 tarihinde erişilmiştir.
- URL-2, Güvenirlilik Katsayısı Kriterleri. https://en.wikipedia.org/wiki/Cronbach%27s_alpha#cite_note-George,_D._203-21 adresinden 17.03.2020 tarihinde erişilmiştir.
- Yıldırım, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Yıldırım, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.
- Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 5(2), 1-15.
- Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ile sosyal kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20-37.



Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk

Serkan CENGİZ¹ Adem PEKER² Cumhur DEMİRALP³

Öz: Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi ve cinsiyete göre dijital oyun bağımlılığı düzeylerinde farklılaşma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Erzurum il merkezinde 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 446 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde, % 53,8'inin erkek (n=240), % 46,2'sinin (n=206) kız olduğu görülmektedir. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Ölçeği ve Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılık düzeyleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon analiz yöntemiyle saptanmıştır. Ayrıca mutluluk puanlarının dijital oyun bağımlılığı üzerindeki yordayıcı ilişkisi ise basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için Bağımsız Gruplar İçin t-testi analizi yönteminden faydalanılmıştır. Bu analizleri gerçekleştirmek için SPSS-22 istatistik analiz programı kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasında düşük düzeyde ve negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, mutluluk düzeyi puanlarının dijital oyun bağımlılık düzeylerini anlamlı olarak yordadığı ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinin anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem için t

¹ MEB, Yakutiye Rehberlik ve Araştırma Merkezi, srkn_cngz_25@hotmail.com

² Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, adem.peker@atauni.edu.tr

³ Hakkari Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri, cumhurdemiralp@hakkari.edu.tr

testi uygulamasında, erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital oyun, dijital oyun bağımlılığı, mutluluk

Happiness as a Predictor of Digital Game Addiction

Abstract: In this study, it was aimed to investigate the relationship between secondary school students happiness levels and digital game addiction levels and to determine the differentiation status of digital game addiction levels by gender. The study group of the research consists of 446 students studying in 9th, 10th, 11th and 12th grades in Erzurum city center. When the distribution of the students according to their gender was examined, 53.8% were male (n=240) and 46.2% (N=206) were female. Personal data form, happiness scale and digital game dependency scale were used in the collection of data. The relationship between the happiness scores of secondary school students and their levels of digital play addiction was determined by pearson correlation analysis. In addition, the predictor relationship of happiness scores on digital game dependence was tested by simple linear regression analysis. Again, T-test analysis was used for independent groups whether the students levels of digital play dependence differ significantly according to their gender. The SPSS-22 statistical program was used to perform these analyses. As a result of the research, it was found that there was a low, negatively significant relationship between the students happiness levels and their digital game dependencies. According to the results of a simple linear regression analysis conducted, the happiness level scores digital game dependency levels it has been revealed that it predicts meaningfully. In the T test for independent samples to determine whether the students levels of digital game dependence with respect to their gender showed significant differentiation, it was determined that boys experienced more digital game dependence than girls.

Keywords: Digital game, digital game addiction, happiness

Giriş

Oyun, kökleri eskilere dayanan ve insanlık tarihinin oluşumunda etkin rol oynayan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Hazar, Tekkurşun-Demir ve Dalkıran, 2017). Geçmişten günümüze kadar insanlarda özellikle de çocuklarda oyun, duygusal yönden elde edilen haz ve mutluluğu içeren bir sosyalleşme aracı olarak kullanılmıştır. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun oyunlar onun zihinsel, duygusal, ahlaki ve fiziksel becerilerini olumlu yönde etkilemektedir (Lillard vd. 2013). Ancak ilerleyen yıllarda teknolojik gelişmelere bağlı olarak geleneksel oyunlara olan ilgi azalmaya başlamıştır. Eskiden grupça oynanan oyunların yerini daha bireysel ve bilgisayar destekli dijital oyunların aldığı görülmektedir (Karaca vd. 2016). Bu tarz oyunlar da artık sadece çocuklara değil her yaştaki bireye hitap edecek niteliğe gelmiştir (Gentile 2009).

Dijital oyun; ekran, fare, klavye ya da yönetim kolu (joystick) gibi arabirim parçalarının, değişik bilgisayar yazılımları ile desteklenmesi sonucunda ortaya çıkan amaçlı, bireysel veya birçok kişiyle yapılan aktivite olarak tanımlanmıştır (Kayalı, 2011). Bilgisayar ortamında veya sanal atmosferde ulaşılabilen ve teknolojik araçlarla oynanabilen, görsel bir ortamla birlikte giriş sağlanan her türlü oyuna da dijital oyun denilmektedir (Gökçearslan ve Durakoğlu, 2014). Bu oyunların başta zihinsel gelişim alanı olmak üzere duygusal ve sosyal gelişim alanlarına katkısı olduğu gibi zaman içerisinde çocuklarda bazı olumsuzluklara yol açtığı bilinmektedir. Bu olumsuzlukların en başında ise bir tür davranış bağımlılığı olan, çocuk ve ergen yaş gruplarında sorun haline gelen, bilimsel araştırmalara sık sık konu olan dijital oyun bağımlılığı gelmektedir (Şahin ve Tuğrul, 2012).

Bağımlılık, bireyin yerine getirdiği eylemde veya kullandığı nesne üzerinde, kontrolsüz bir şekilde vaktin çoğunu yaptığı fiile harcaması olarak değerlendirilmektedir (Göldağ, 2018). Madde kökenli (sigara, uyuşturucu) alışkanlarda olduğu gibi, davranış kökenli (oyun, internet, kumar) aşırı kullanımlar da kontrolü elden bırakmamız bağımlılık problemini karşımıza çıkarmaktadır (Karaman ve Kurtoğlu, 2009). Dijital oyun bağımlılığı, günlük yaşamda sağlıksız sonuçlar getiren aşırı veya zorunlu dijital oyun kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Jeong, Kim, Lee ve Lee, 2016). Esasında dijital oyunlar sağlıklı ve kontrol edilebilir durumda, başında aşırı zaman tüketmeden, günlük işlevselliği bozmayacak şekilde

kullanıldığında bir rahatlama aracı olarak kullanılmaktadır (Green ve Bavelier 2003). Dijital oyunlar bireyin el-göz koordinasyonu gibi fiziksel becerileri geliştirmekle birlikte yaratıcı düşünme, analiz etme gibi bilişsel becerilere katkı sağlamaktadır (Gökşen, 2014). Ancak dijital oyunların kontrolsüz kullanımı başta bağımlı davranışlar olmak üzere farklı sorunları da beraberinde getirmektedir. Papastergiou (2009) yapmış olduğu araştırmada uzun süreli ve kontrolsüz oynanan dijital oyunların, fiziksel ve zihinsel olumsuzluklara sebep olduğunu belirtmiştir. Yine saatlerce dijital oyun oynamanın ergenlerde, fiziksel gelişimde gerileme, akademik başarı ve diğer insanlarla iletişim kurma noktasında eksikliklere yol açtığı belirtilmiştir (Horzum, 2011; King, Delfabbro ve Griffiths, 2013).

Bu bağlamda ergenlerin ilerleyen oyun teknolojisini yanlış ve aşırı kullanım sonrası risk faktörlerine daha fazla maruz kaldıkları söylenebilir. Ebeveynler tarafından farkında olunmadan, çocuklarının sevgi ve mutlu olma ihtiyaçlarını ihmal etmeleri, onların oyun başında aşırı zaman harcamalarına kayıtsız kalmaları, ev ortamında iletişimden uzak tutumlar sergilenmesi durumları da ergenlerin dijital oyun bağımlılığına sürüklenmesine sebep olmaktadır (Gentile vd. 2011). Oynanan bu oyunlarla ergen aslında yaşamda başarmak istediği ancak başaramadığı şeyleri yerine getirmekte ve bundan mutlu olmaktadır. Fakat bu mutluluk geçicidir ve bireyi yaşamsal gerçeklerden uzaklaştırabilmektedir.

Mutluluk, bireylerin yaşadıkları duygu deneyimlerinin dışavurumu olarak tanımlanmaktadır (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluk kavramının iki farklı boyutu olduğu bilinmektedir. Bunlardan ilki, mutlulukta olumlu duyguların olumsuz duygulardan daha sık görülmesi durumudur. Bu durum mutluluğun duyusal alanını içermektedir. Diğeri ise hayattan haz alma ya da doyum almanın derecesinin yüksek olması bileşenidir. Bu durum da bilişsel boyutu içermektedir (Çeçen, 2007). Ergenlik dönemi de genç bireyin kişiliğinde ve yaşamının farklı alanlarında mutluluğun bu boyutlarında birden fazla değişimin olduğu önemli bir gelişim dönemi olarak bilinmektedir (Cihangir-Çankaya ve Meydan, 2018). Farklı kazanımların, bağımlı davranışlara yatkınlığın ve akran etkilerinin yoğun olduğu bu dönemde ergen birey mevcut ruh sağlığını ve mutluluk seviyesini etkileyebilecek farklı problemlerle karşılaşmaktadır (Davey, Yücel ve Allen, 2008). Alanyazında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde ergenlerin mutlu olma düzeylerinin onların dijital oyun

bağımlılık düzeylerine olan etkisini gösterecek doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile yapılan araştırmanın gelecek araştırmalara katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu araştırma dijital oyun bağımlılığı tehdidi ile en fazla karşılaşan ve risk grubunda yer alan ortaöğretim öğrencilerinde, mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişkinin araştırılması sonrası elde edilen bulgu ve çözümlerin, araştırmacılara, eğitimcilere çözüm önerileri sunması bakımından önemlidir.

Sonuç olarak bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin dijital oyun oynama üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi ve cinsiyete göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde farklılaşma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri dijital oyun bağımlılığını yordamakta mıdır?

2. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Bu çalışmada iki ya da daha fazla değişkenin birbirini etkileyip etkilemediğini ortaya çıkarmaya yarayan, ilişkisel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenini dijital oyun bağımlılığı oluştururken, bağımsız değişkenini mutluluk puanları oluşturmaktadır.

Çalışma Gurubu

Araştırmanın çalışma gurubu 2019–2020 eğitim- öğretim yılı Erzurum ili merkez ilçelerde yer alan 9, 10, 11 ve 12. sınıflarda öğrenim görmekte olan 446 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaşlarının 14 ile 19 arasında değiştiği gözlemlenmektedir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımları incelendiğinde % 53,8'nin erkek (n=240), % 46,2'sinin (n=206) kız olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre dağılımları incelendiğinde yaklaşık % 31,2'sinin dokuzuncu sınıfta (n=139), % 25,3'ünün

onuncu sınıfta (n=113), % 21,5'nin de on birinci sınıfta (n= 96), % 22'sinin de on ikinci sınıfta (n= 98) olduğu belirlenmiştir.

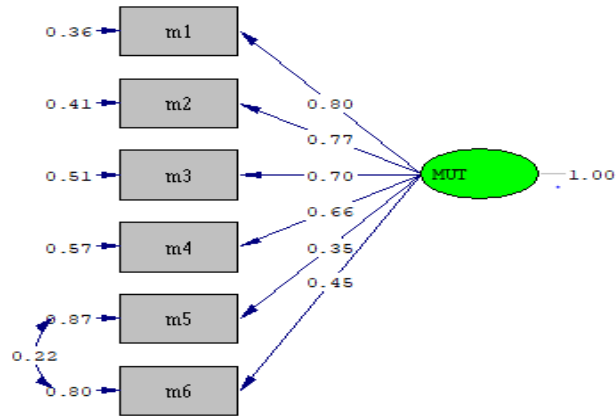
Veri Toplama Araçları

Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği

Dijital oyun bağımlılığı ölçeği, 12-18 yaş arasındaki ergenlerin sorunlu dijital oyun oynama davranışlarını belirlemek amacıyla, Lemmens ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek beşli Likert tipinde, bir faktörlü bir yapıya sahiptir ve 1-5 aralığında, puan aralığı ise 7-35 arasında alınmaktadır. İlgili ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, Irmak ve Erdoğan (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .92 olarak saptanmıştır. Bu araştırma için ise güvenilirlik katsayısı .78,9 olarak belirlenmiştir.

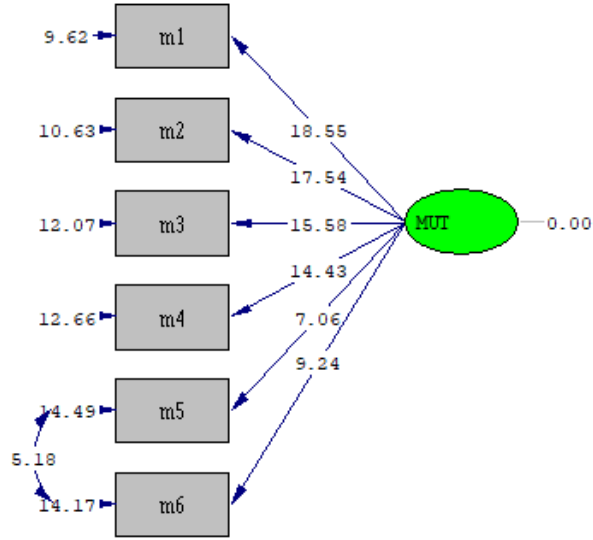
Mutluluk Ölçeği

Mutluluk ölçeği, Demirci ve Ekşi (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 18 yaş ve üstündeki bireylerin mutluluk durumlarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Tek boyut ve 6 maddeden oluşan ölçekte, ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için ise güvenilirlik katsayısı .79,3 olarak belirlenmiştir. Araştırmada ölçeğin ortaöğretim öğrencileri kapsamında geçerlilik analizi için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Sonuçlar şekil 1 ve şekil 2'de gösterilmiştir.



Chi-Square=23.42, df=8, P-value=0.00287, RMSEA=0.066

Şekil 1. Mutluluk ölçeğine ilişkin standardize edilmiş değerler



Chi-Square=23.42, df=8, P-value=0.00287, RMSEA=0.066

Şekil 2. Mutluluk ölçeğine ilişkin t değerleri

Mutluluk ölçeğinin χ^2 değeri ve uyum indekslerinde daha iyi değerler elde etmek için m5 ile m6 arasında modifikasyon yapılmıştır. Modifikasyon sonucunda tekrar analiz işlemi sürdürülmüştür. Yeni analizinde özellikle χ^2 değeri ve uyum indekslerinde anlamlı bir iyileşme olduğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu lise öğrencileri için mutluluk ölçeğinin tek faktörlü yapısını doğruladığını göstermektedir. Mutluluk ölçeğine ilişkin uyum değerleri incelendiğinde ölçeğin iyi uyum gösterdiği söylenebilir ($\chi^2/sd= 2,92$; NFI = .98; CFI = .99; RFI = .96; AGFI= .95, GFI= .98; SRMR = .030; RMSEA = .066). Sonuç olarak mutluluk ölçeğinin lise öğrencileri için de kullanılabilirliği ifade edilebilir.

Verilerin Analizi

Lise öğrencilerinin mutlu olma düzeyleri ile dijital oyun bağımlılıkları arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile saptanmıştır. Ayrıca lise öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin, dijital oyun bağımlılıkları üzerindeki yordayıcı ilişkisi ise basit doğrusal regresyon analizi ile test edilmiştir. Yine lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma gösterip göstermediğini tespit etmek

amacıyla bağımsız örneklem için t-testi analizi uygulanmıştır. Bu analizleri gerçekleştirmek için SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır.

Verilerin normallik varsayımını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için basıklık ve çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Mutluluk düzeylerine ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin -.62 ile -.02; dijital oyun bağımlılıklarına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerlerinin .83 ile .13 arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca P-P grafiğinin çizilmesi sonucunda verilerin doğrusallık varsayımını da karşıladığı gözlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ile çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	Aritmetik		Basıklık	Çarpıklık			
	Ortalama	S.s					
	N	İstatistik	İstatistik	S.H.	İstatistik	S.H	
Mutluluk düzeyleri	446	21,30	4,93	-,62	,12	-,02	,23
Dijital oyun bağımlılığı	446	14,03	5,15	,83	,12	,13	,23

Tablo 1 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ve dijital oyun bağımlılık puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin normallik varsayımını karşıladığı şeklinde değerlendirilebilir.

Bulgular

Ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Mutluluk ile dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki tablosu

Değişken	Dijital Oyun
Mutluluk	-.28*
N	446

p<.01

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin mutluluk düzeyleri ile dijital oyun bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlemek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda negatif yönde ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ($r = -.28$, $p < .01$). Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin artması durumunda dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Tablo 3. Mutluluk düzeylerinin dijital oyun bağımlılığını yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	20.273	1.040		19.485	.000
Mutluluk	-.293	.048	-.280	-6.155	.000

$R = .28$, $R^2 = .08$, $F_{(1-444)} = 37.88$, $p < .01$

Tablo 3 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk puanlarının, dijital oyun üzerinde negatif yönlü bir yordayıcı etkiye sahip olduğu görülmektedir ($R = .28$, $R^2 = .08$, $F_{(1-444)} = 37.88$, $p < .01$). Elde edilen bulgular mutluluğun, dijital oyun üzerindeki varyansın % 8 'ini açıkladığı ve dolayısıyla ortaöğretim öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin artması durumunda dijital oyun bağımlılık düzeylerinin azalacağı şeklinde yorumlanabilir.

Tablo 4. Dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre incelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	S.s	t	p
Dijital Oyun Bağımlılığı	Erkek	240	15.18	5.33	5.21	.003
	Kız	206	12.70	4.60		

Tablo 4 incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı puanlarının cinsiyete göre anlamlı farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testi sonucunda dijital oyun bağımlılığı puanları açısından cinsiyete göre anlamlı farklılaşma olduğu gözlemlenmiştir ($t_{446} = 5.21, p < .05$). Farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı puanında erkeklerin aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 15.18$) olduğu, buna karşın kızların aritmetik ortalamasının ($\bar{X} = 12.70$) olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin kızlara göre anlamlı düzeyde daha fazla dijital oyun bağımlılığı yaşadıkları söylenebilir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma sonucuna göre, ortaöğretim öğrencilerinde mutluluk puanları ile dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Yapılan regresyon analizi sonucuna göre mutluluğun, dijital oyun bağımlılığını anlamlı bir düzeyde yordadığı bulgulanmıştır. Bu bulgudan yola çıkarak öğrencilerin mutsuz olmaları onları dijital oyun oynamaya ve dijital oyun bağımlılık düzeylerini artırmaya neden olabileceği şeklinde değerlendirilebilir. Alanyazın incelendiğinde benzer araştırma sonuçlarına rastlamak mümkündür. Odabaş (2016) tarafından yapılan araştırma sonucunda, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Karaoğlan, Yılmaz ve Kılıç (2018) ortaöğretim öğrencileri ile yapmış oldukları çalışmalar sonucunda, oyun bağımlılığı ile depresyon ve oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemişlerdir. Taş'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada ergenlerin internet oyun bağımlılık düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri toplam puanları ile psikolojik belirti alt boyutları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları da ergenlerde mutluluk ve onunla ilişkili olabilecek diğer psikolojik kavramların dijital oyun bağımlılık düzeyleri ile anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Yapılan bu çalışmada elde edilen bir diğer bulgu sonucunda ise cinsiyete göre dijital oyun bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olduğu, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre dijital oyun bağımlılığı ortalama puanlarının daha fazla olduğu

belirlenmiştir. Bu farkın oluşmasında son yıllarda teknolojik ilerlemeler sonucunda çeşitlenen dijital oyunların birçoğunun erkeklere yönelik oluşturulması, oyun içeriklerinin bu yönde hazırlanması gösterilebilir. Benzer araştırma bulgu sonuçlarına alanyazında rastlamak mümkündür (Lucas ve Sherry, 2004; Gentile ve Gentile, 2008; Irmak-Yalçın ve Erdoğan, 2016). Horzum (2011a) yapmış olduğu çalışmada ilkökul öğrencilerinde, erkeklerin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha fazla olduğunu belirtmiştir. Bu durumun kaynağı olarak bilgisayar oyunlarının daha çok erkek oyunu olarak kabul edilmesi ve internet kafelere erkeklerin daha fazla gitmesini gerekçe göstermiştir. Gökçearslan ve Seferoğlu (2015) riskli internet davranış düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kars (2010) erkeklerin kızlara göre daha fazla dijital oyun oynadıklarını ve bu oyunlarında daha çok şiddet içerikli olduğunu belirtmiştir.

Etkileşime açık bir yapıya sahip olması, kendine has bir ortam barındırması sebebi ile dijital oyunlar her geçen gün ergenler tarafından ilgiyle karşılanmakta ve kendisine daha fazla bağımlı hale getirebilmektedir. Genç bireyin bu dönemde yoğun bir şekilde duyguları yaşama ve yansıtma süreci göz önünde bulundurulduğunda bağımlılık adına riskli bir dönem olduğu söylenebilir. Özellikle bireysel iyi oluşu, otokontrolü yüksek ve olumlu duygulanımları fazla olan gençlerin dijital oyunların süresi ve bağlanma noktasında sorun yaşaması zor bir ihtimaldir. Ancak mutluluk seviyesi düşük, sosyal destek ağı zayıf, olumlu duygulanımları kısıtlı gençlerin dijital oyunlara bağlanma noktasında daha fazla yatkınlık gösterdikleri ifade edilebilir.

Öneriler

Cinsiyete göre erkek öğrencilerin daha fazla oyun bağımlılığı gösterdiği bulgusundan yola çıkarak, okul rehber öğretmenleri erkek öğrenciler ile kontrollü ve sağlıklı oyun oynama üzerine bilgilendirme çalışmaları yapması önerilebilir. Ayrıca erkek öğrencilerden bağımlılık riski yüksek olan öğrencilerin tespitinden sonra bu tarz öğrencilerin okulda düzenlenecek sosyal kültürel faaliyetlere katılımlarının okul idaresi ve rehberlik öğretmeni tarafından teşvik edilmesi ve yönlendirilmesi önerilebilir. Mevcut araştırmanın Erzurum ili dışında başka il ve bölgelere ulaşılarak uygulanması sonucunda elde edilen ortak sorunların tespiti

yapılarak ilgili paydaşlara sunulabilir. Yine dijital oyun bağımlılığının pozitif psikoloji alanında yer alan diğer önemli kavramlarla birlikte farklı türde çalışmaları yapılabilir.

Kaynakça

- Bülbül, Ş. & Giray, S. (2011). Sosyo-demografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11, 113-123.
- Cihangir, Ç., Z. & Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222.
- Çeçen, R.A. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Davey, C.G., Yücel, M. & Allen, N.B. (2008). The emergence of depression in adolescence: Development of the prefrontal cortex and the representation of reward. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 32(1), 1-19.
- Demirci, İ. & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 18(29), 303-354.
- Gentile, D.A. & Gentile, J.R. (2008). Video games as exemplary teachers: A conceptual analysis. *J Youth Adolesc*, 37, 127-141.
- Gentile, D. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychological Science*, 20(5), 594-602.
- Gentile, D.A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D. & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), 319-329.
- Gökçearslan, Ş. & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(14), 419-435.
- Gökçearslan, Ş. & Seferoğlu, S.S. (2015). Ortaokul öğrencilerinin internet kullanım biçimleri: Riskli davranışlar ve fırsatlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(1), 383-404.
- Gökşen, C. (2014). Oyunların çocukların gelişimine katkıları ve Gaziantep çocuk oyunları. *Atatürk Üniversitesi Türkiye Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 52, 229-259.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.

- Green, C.S. & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423, 534-537.
- Hazar, Z., Demir, G.T. & Dalkıran, H. (2018). Ortaokul öğrencilerinin geleneksel oyun ve dijital oyun algılarının incelenmesi: Karşılaştırmalı metafor çalışması. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 179-190.
- Horzum, B. M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(159), 56-68.
- Irmak, A.Y. & Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- Irmak, A.Y. & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- Jeong, E.J., Kim, D. J., Lee, D.M. & Lee, H.R. (2016). A study of digital game addiction from aggression, loneliness and depression perspectives. Hawaii International Conference on System Sciences, Hawaii, ABD.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. & Barlas, G.Ü. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-19.
- Karaman, M. K. & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. Akademik Bilişim Konferansı, Harran Üniversitesi, Şanlıurfa, Şubat 11-13.
- Karaoğlan, Y.F.G., Yılmaz, R. & Kılıç, A.E. (2018). Examination of digital game habits of high school students. International Child and Information Safety Congress.
- Kars, G. B. (2010). Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü/Disiplinler Arası Adli Tıp Anabilim Dalı, Ankara.
- Kayalı, U. (2011). Bilgisayar oyunları ile çocuk ve ergenlerdeki psikopatoloji arasındaki ilişkinin araştırılması., İstanbul Üniversitesi Cerrah Paşa Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, İstanbul.
- King, D.L., Delfabbro, P.H. & Griffiths, M.D. (2013). Trajectories of problem video gaming among adult regular gamers: An 18-month longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(1), 72-76.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M. & Peter, J. (2009). Development and Validation of a Game Addiction Scale for Adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77 – 95.
- Lillard, A.S., Lerner, M.D., Hopkins, E.J., Dore, R.A., Smith, E.D. & Palmquist, C.M. (2013). The impact of pretend play on children's development: A review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 139(1), 1-34.

- Lucas, K. & Sherry, L. J. (2004). Sex differences in video game play: A communication-based explanation. *Communication Research*, 31(5), 499-523.
- Odabaş, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeyleriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, Türkiye.
- Papastergiou, M. (2009). Digital game-based learning in high school computer science education: Impact on educational effectiveness and student motivation. *Computers and Education*, 52(1), 1-12.
- Şahin, C. & Tuğrul, M. (2012). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Zeitschrift für die Welt der Türken-Journal of World of Turks*, 4(3), 15-30.
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Muş Alpaslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.



Psychological Well-Being as a Predictor of Social Media Addiction: A Survey on Health Workers

Şükrü BALCI¹- Enderhan KARAKOÇ²- Nesrin ÖĞÜT³

Abstract: Social media stand out as one of the most important communication tools of today. Nearly 63 percent of Turkey's population (approximately 52 million people) (www.fundalina.com) uses social media. Social media, which facilitate life in many ways, including information, identity presentation, social interactions, practices and privacy, can create addiction when used more than necessary. Social media addiction is a manifestation of addictive behavioral symptoms and is associated with many psychological factors. With this study, we attempted to reveal the extent of the relationship between social media addiction and the psychological well-being of health workers in central Konya. The data were collected from 400 participants by face to face questionnaire technique. As a result of the research, it was determined that the participants had medium level social media addiction. Social media addiction increases as the period of daily social media usage and the frequency of weekly social media usage increase. Our study indicates that, as the education level and age increase, there is a decrease in the level of social media addiction. In addition, as the age of the participants increased, the risk of social media addiction decreased. In the study, it was also found that psychological well-being significantly predicted the score of social media addiction negatively.

Keywords: Social media addiction, psychological well-being, health worker, survey.

¹ Prof. Dr., Selçuk University Faculty of Communication, Journalism Department, sukrubalci@selcuk.edu.tr

² Prof. Dr., Selçuk University Faculty of Communication, Radio, Television, and Cinema Department, endarhan@selcuk.edu.tr

³ Dr., Konya Provincial Health Directorate, nogut42@hotmail.com

Sosyal Medya Bağımlılığının Belirleyicisi Olarak Psikolojik İyi Oluş: Sağlık Çalışanları Üzerine Bir İnceleme

Öz: Sosyal medya, günümüzün en önemli iletişim araçlarından biri olarak ön plana çıkmaktadır. Türkiye'deki nüfusun neredeyse yüzde 63'ü (yaklaşık 52 milyon kişi) sosyal medya kullanmaktadır (www.fundalina.com). Bilgilenme, kimlik sunumu, sosyal etkileşimler, uygulamalar ve gizlilik dâhil birçok yönden hayatı kolaylaştıran sosyal medya, gereğinden fazla kullanıldığında bağımlılık oluşturabilmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, davranışsal bağımlılık semptomlarında kendini gösteren bir türdür ve birçok psikolojik faktörle ilişkisi bulunmaktadır. İşte bu araştırmayla, Konya merkezdeki sağlık çalışanlarının sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Saha araştırması yönteminin kullanıldığı çalışmada veriler, 400 katılımcıdan yüz yüze anket tekniği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların orta düzey sosyal medya bağımlılığına sahip oldukları tespit edilmiştir. Sosyal medyanın günlük kullanım süresi ve haftalık kullanım sıklığı arttıkça, sosyal medya bağımlılığı da artmaktadır. Bunun yanında eğitim seviyesi ve yaş arttıkça, sosyal medya bağımlılık düzeyinde bir düşüş yaşanmaktadır. Ayrıca katılımcıların yaşı arttıkça, sosyal medya bağımlılık riskinin de azaldığı görülmüştür. Yine araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyinin, sosyal medya bağımlılık puanını negatif yönde anlamlı biçimde yordadığı ortaya konulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluş, sağlık çalışanı, saha araştırması.

Introduction

Developments in information and communication technologies have made the Internet an important part of individuals' daily lives (Ayas & Horzum, 2013). Social media, on the other hand, are one of the most favorite applications of the Internet, which have significantly developed into one of the most important communication tools. The frequency of daily use of social media has increased so much that it is foreseen that in the near future a significant portion of the internet usage will be provided by social media. Social media applications not only provide communication, but also try to meet almost all the needs of people by means of many other applications such as games, information acquisition and

search. Thus, individuals who find almost everything they seek on social media will not need any other tools (Tektaş, 2014: 852).

Social networking sites, which are the most common areas of use of the internet and which are increasingly used by young people, are defined as web-based services that allow individuals to access to them. Social media not only provide people with ideas, achievements, experiences, aspirations, lifestyles, knowledge and convictions in an area where they can share themselves, affect the use of time by people, from entertainment to socialization, consumption and information (Baz, 2018: 278; Balcı et al., 2019: 36). In other words, social media sites are virtual settings where users can create their own public profiles, interact with actual friends, and meet other people with common interests. Social networks are internet-based applications and are not evaluated without regard for the internet. Through social media, users become active content producers rather than passive listeners and thus stay connected and produce content easily for different mobile devices and operating systems. With the increasing use of the internet over the last few years, social media are now seen as a "global consumer phenomenon"(Kuss & Griffiths, 2011: 3528; Şahin, 2018: 169).

Looking at the situations in which social media are used, their frequency and the rates of increase on a global scale and in our country will provide us with important clues about social media addiction. In this context, when we look at the social media statistics prepared by *We Are Social* and *Hootsuite* every year, more than half of the world's population of approximately 7,68 billion, approximately 4,39 billion people, and in our country with a population of 82,4 million, 72% of the population, which is 59,36 million people, uses the Internet. In our country, 52 million people, 63% of the population, make up a large portion of the population actively using social media. According to these figures, it is remarkable that our country ranks at the top of the world in social media usage. According to 2019 data, another important indicator that shows Turkey high in ranking is its 43 million Facebook users and 38 million Instagram users. Social media usage preferences change over the years. In other words, Facebook usage has decreased by eight million compared with last year, while Instagram usage has increased by five million (Demirci, 2019: 16; dijilopedi, 2019). The

data above reveal that the habitual use of social media is growing day by day. Social media facilitate the transformation of users into active content producers, prompting easy connection and helping with the production of content for different mobile devices and media. Therefore, people use social media more than expected. Excessive, problem-triggering and pathological use gives rise to personal, social, vocational and educational problems for users. Unconscious, uncontrolled and excessive use of social media, which make life easier in many respects, reveals a condition defined as social media addiction (Şahin, 2018: 169).

Social media, which are accepted as the most popular communication tool of today, are one of the indispensable elements in our lives, and it strengthens its place in our lives with its integration into different sections. Social media, which were not cared much at first, have now become the focal point of every segment of every age (Tektaş 2014: 253). The excessive use of social media, which have become the focal point of our lives in this way, leads a pathological problem which is defined as social media addiction (Tutgun-Ünal & Deniz, 2015). Social media addiction brings along many psychological problems. Many psychological problems such as depression or social phobia are frequently seen in individuals who are addicted to social media. As a result, social media addiction negatively affects the psychology of individuals and makes it difficult for individuals to adapt to society (Söner & Yılmaz, 2018: 64). Much of the previous research concentrated on the use of a certain social networking site (i.e., Facebook), but social media use now has a great many platforms, and adolescents are far more likely to use such platforms as Snapchat and Instagram than Facebook (Griffiths & Kuss, 2017: 49). Such an increase in the use of social media is likely to present many problems. When the literature on social media addiction is examined, social media addiction is associated with social media applications (Balci & Gölcü, 2013; Demir & Kumcağız, 2019; Baz, 2018) with self esteem (Uzun et al., 2016; Hawi & Samaha, 2016; Demirli & Aydın, 2017; Buran Köse & Doğan, 2018), with depression (Balci and Demir, 2018; Blachnio et al., 2015), with interaction apprehension (Kılınç, 2017) and loneliness (Eroğlu & Bayraktar 2017; Kim et al. 2009).

The increasing use of social media has in a sense made these tools a reality of our lives. The excessive use of social media, which are indispensable for such a life, will bring about a condition defined as addiction. In this context, our aim is to reveal how social media addiction affects the psychological states of individuals, i.e. social media addiction and psychological well-being levels. In summary, the direction and level of the relationship between social media addiction and psychological well-being are examined in the light of empirical findings.

Social Media Addiction

In recent decades, along with the development of information technologies, particularly with the rapid multiplication of Internet-based social media, the manners of interpersonal communication have dramatically changed. The universal social media platforms and the easy access to the Internet have led to social media addiction, namely, the unreasonable and excessive use of social media to the extent that it interferes with other aspects of daily life (Hou et al., 2019: 1-2).

People use addiction to refer to the physical attachment to substances like drugs or alcohol, and uncontrollable wants or applications are called addictions. In fact, it can be expressed as the inability of an individual to control his or her own impulses in the execution of an action or causing an emotional, mental or physiological response. In other words, addiction is the inability of an individual to gain control over an object or an action and the inability to survive without it. When addiction is mentioned, chemical substances such as alcohol and cigarettes come to mind first. However, there are also types of addiction developed against other objects, individuals and situations (Şahin, 2018: 170; Söner & Yılmaz, 2018: 63; Bakır Ayğar & Uzun, 2018: 508). These are different types of behavior-based addictions such as Internet addiction, gambling addiction, food addiction and computer-game addiction. As a result, in addition to the misuse of chemicals in the known sense of addiction, different phenomena and experiences in any part of life are at risk of becoming addiction. That is, uncontrollable applications or habits can also be defined as addiction. In

this sense, the concept of technological addiction has started to be used in relation to the way people use the technologies that are in a constant process of development. Today, the most widely used type of technological addiction is internet addiction. Social networking addiction, virtual game addiction, virtual gambling addiction, virtual shopping addiction, smartphone addiction, Twitter addiction, Facebook addiction and social media addiction, which is a type of Internet addiction as a type of behavioral addictions, are the most extensively researched topics in the literature in recent years (Söner & Yılmaz 2018: 64; Şahin & Yağcı, 2017: 524-525).

When people find it difficult to control their behavior, they face some psychological problems. One of these psychological problems is addiction and it has been the subject of research in different genres in every age (Tutgun-Ünal & Deniz, 2016: 156). Although addictive use of the Internet has been extensively studied over the years, researchers have recently begun to research the impact of social media and its subclasses (such as Facebook and Twitter) (Hawi & Samaha, 2016: 2).

Nowadays, many social networks have emerged and reshaped people's communication, interaction, cooperation and even learning process. Murray argued that social networks and software created for social networking modify the way people communicate and share knowledge in today's societies. Many people of all ages join social networks for different purposes, and the number of users participating in online social networks is increasing day after day (Murray, 2008: 8; Çam & İşbulan, 2012: 15). With the ease of the use of social media networks and free internet access, it is gaining and increasing its popularity in society day by day. However, people spend more time on social media networks, causing them to face negative situations in their daily lives. Psychologists call these negative situations caused by the extreme utilization of social media networks as social media addiction (Balci & Baloğlu, 2018: 214).

By definition, social media addiction is “overuse, inability to satisfy the desire to use, negligence of activities due to overuse, damage to social relations by overuse, use as an getaway from negative feelings and stress of life, having problems in reducing and stopping

use; being annoyed, lying about the duration and amount of use " (Savcı & Aysan, 2017: 204).

Social media addiction is defined by Andreassen and Pallesen as "being unduly concerned about social media, being directed by a strong motivation to log on to or use social media, and devoting so much time and effort to social media addiction that it disrupts other social engagements, occupational responsibilities, interpersonal relationships, and/or psychological health and well-being". Generally, those who are addicted to social media spend more time and desire to derive the same amount of pleasure from social networks as originally intended. They resort to social media in order to suppress feelings of guilt, anxiety, restlessness, helplessness, and depression, as well as to move past personal problems (mood modification). If prevented or forbidden from using social media, addicts tend to become stressed, uneasy, tense, or irritable, and feel bad if they cannot occupy themselves with social networking (withdrawal). They ignore the advice of others that they reduce time spent social networking. Social media addicts give a lower precedence to hobbies, work, leisure activities and exercises and disregard their spouses, family members or friends because of clashes. Social media addicts use their social networks so often that their health, sleep quality, relationships and well-being are all adversely affected (Andreassen, 2015: 175-176).

Social media addiction, which forms the basis for behavioral addictions, includes six components. These are (Demirci, 2018: 16):

- a) Excessively engaging in and spending time on the use of social media sites,
- b) Spending time on social media sites more than originally targeted and requiring an increase in activity time to achieve the same level of enjoyment,
- c) Using social media sites to decrease negative emotions and unlearn individual problems,
- d) Being nervous and uneasy when not in social media,
- e) Failing to attempt to reduce the use of social networks,
- f) Problems with interpersonal relations, physical and psychological health due to excessive use of social media.

The findings obtained both from consumer research and from empirical research regarding the usage patterns of social networking sites indicate that on the whole the use of regular social networking sites has increased tremendously over the last few years. Researchers have argued that the excessive use of new technologies, such as online social networks, can be particularly problematic for the young (Griffiths et al., 2014). The widespread use of social media has made itself the central topic of most research. The long-term use of social media by individuals is most likely to affect their psychology adversely.

Social media are known to be used for different reasons. The findings of Aksoy (2018: 864) display a lack of friends, the perception of social media usage as an activity, performing a task, following current events and finally mixing with real life as the reasons for social media addiction. Besides, it is noted that social media addiction has a beginning phase and a continuation phase. It is also reported that individuals who are in the first stage of addiction tend to use social media due to such reasons as lack of friends, lack of socialization and the monotony of life (their use of social media for 6 months or less). The individual who is at the continuation stage of addiction (social media usage duration is over 6 months) uses social media for such reasons as keeping up with the events, feeling of performing the task and maintaining social relations.

Again, socio-demographic use of social media may vary. For instance, Kuss and Griffiths (2011: 3528), in their study of the concept of social media addiction, conclude that female use social networking sites to communicate with their peers, and male use social networking sites for social indemnity, learning and social identification. Social media addiction leads to individual and interpersonal problems. In a study by Demirci (2019: 20), it was found that anxiety and depression symptoms and time dissipated on social media increased as social media addiction increased.

Social Media Addiction and Psychological Well-Being

The science of psychology, which aims to understand human beings, has shown rapid development and transformation in the last century. In the beginning, psychology, which

considered human beings as an organism, began to treat human beings as independent and sensible behaviors. In this transformation, psychopathology-oriented thinking was replaced by positive-thinking. As a result of this thought, positive psychological approach has developed and strengthened its existence today. Positive psychology, which helps individuals connect to life from birth to death and carry life to a more positive point, is a scientific field of study that reveals information and findings about what is positive in life. In other words, it is an area that works to support individuals to adapt to life in the most appropriate way (Eryılmaz, 2013: 1-2).

Since the beginning of the science of psychology, psychopathology such as anxiety, depression, psychosomatic diseases and schizophrenia have been discussed in studies of mental health. However, the human being is not an entity that possesses only psychopathological elements in its nature. People want to be happy and good. The concept of happiness, which is one of the most important philosophies in the history of thought, has been one of the greatest goals that human beings have pursued. Before the 1940s, the World Health Organization defined health as not having any symptoms. In 1947, it revised this definition and defined health as “not only being free from illness, but also having a complete physical, psychological and social well-being”. This new definition of health is not only a conceptual change but also a sign of a paradigm change (Göcen, 2013: 98-99; Sarı & Yıldırım, 2017: 14).

Another sign of this radical change was that people became aware of their needs for positive psychology and started to question their understanding of happiness after World War II, which shook the whole world and affected the lives of many people. Together with Sigmund Freud, the science of psychology attempted to understand and define “what makes man unhappy” in addition to “what people are happy with”. This obvious orientation of the science of psychology was soon reflected in research subjects in order to help people lead a more productive and satisfying life. “Life satisfaction/ quality/ satisfaction, subjective well-being, psychological well-being and happiness” have become the subject matter of more and more research (Göcen, 2013: 98; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: 6). Together with all

these developments, the desire to investigate positive elements as well as negative elements of mental health has become dominant (Telef, 2013: 374).

In the literature of positive psychology, the concept of well-being is generally examined in two dimensions. The first focuses on the concept of subjective well-being, expressed as a hedonic point of view, and is defined as the cognitive-emotional evaluations of the individual's life. The notion of subjective well-being appeared in the late 1950s in searching for useful indicators of quality of life to monitor social modify and develop social policy. The opinions about subjective well-being (happiness), which is accepted as one of the most important research areas of positive psychology, date back to ancient philosophers. According to Aristotle, happiness, the meaning and aim of life, is the whole purpose and consequence of human presence. Subjective well-being is defined as having more life satisfaction and positive emotions and having fewer negative emotions. Life satisfaction in this definition constitutes the cognitive dimension of subjective well-being and includes the individual's assessments of various areas of life (marriage, work, health, success, etc.). The frequency of positive and negative emotions is the affective dimension of subjective well-being. Positive emotions include emotions such as enthusiasm, honor, interest, joy, joy and trust; negative emotions are made up of embarrassment, guilt, hate, anger and hatred. The second is the concept of psychological well-being, which is referred to as the eudomonism perspective, and the ability to manage the difficulties that a person generally faces in his or her life. Research into psychological well-being started in the 1980s based on past theories of clinical and adult developmental psychology, which began with experimental studies, focusing on one's potential for self-realization and meaningful life (Telef, 2013: 374; Keyes et al., 2002: 1007-1008; Sarı & Yıldırım, 2017: 15; Doğan & Eryılmaz, 2013: 108; Doğan, 2013: 56).

While the tradition of subjective well-being expresses well-being in terms of life satisfaction and happiness, that of psychological well-being is largely based on developmental forms of humans and existential difficulties of life. Although both the approaches assess well-being, they address different characteristics of what good means: subjective well-being includes more global assessments of impact and quality of life, whereas psychological well-being perceives improvements in the face of existential challenges of life

(eg. the pursuit of meaningful goals, personal development, and establishing quality bonds with others) (Keyes et al., 2002: 1007-1008).

Ryff (1989), one of the important representatives of the psychological well-being perspective, suggested six dimensions for healthy psychological functioning within the framework of the multi-dimensional psychological well-being model. Each aspect of psychological well-being expresses the different difficulties that individuals face when they strive to work positively (Beydoğan, Tangör & Curun, 2016: 2; Keyes et al., 2002: 1007-1008). These include self-acceptance, positive relationships with others, autonomy, environmental dominance, life purpose and personal development (Ryff, 1989: 1071). Self-acceptance refers to one's acceptance of himself/herself and his/her past life with all its positive and negative features and his/her self-perception. The second dimension is to develop and maintain positive, warm, sincere and trusting relationships with other people and take care of people's peace and happiness (Demirci & Şar, 2017: 2713). The dimension of autonomy is independent, which sets its own standards, resisting social pressures on thinking and acting in certain ways; it also includes organizing his/her life according to personal standards and making and expressing decisions freely (Ryff, 1995: 101). Another aspect of environmental dominance is the ability of the individual to organize, select, adapt, and evaluate the opportunities around him according to his wishes, values and needs. The purpose of life expresses the belief that the person's life is meaningful and purposeful and the effort to reach his/ her goals (Demirci & Şar, 2017: 2713). In the personal development dimension, the importance of continuous development throughout life and self-realization of the individual come to the fore. In other words, it is very important to make the best use of one's abilities and capacities (personal development) for psychological well-being (Beydoğan Tangör & Curun, 2016: 2; Keyes et al., 2002: 1007-1008).

The increase in the use of the internet as a result of technological developments (especially frequency, purpose and applications of use) causes people to experience different psychological problems, and especially abuse of the internet has significant consequences on people, that is to say, they encounter psychological and social problems (Sezer, 2013: 490). In the research about psychological well-being, it is seen that the samples are mostly high

school and university students and adolescents. For example; In Çardak's (2013) study over the relation between internet addiction and psychological well-being of university students, supposedly, internet addiction basically appeared to predict psychological well-being negatively. Another study on the subject was the research findings of Kumcağız and Gündüz (2016) in revealing the relation between psychological well-being and smart phone addiction of university students; there was a important negative correlation between psychological well-being and smartphone addiction. In other words, while students' psychological well-being scores increase, their smartphone addiction scores decrease. In other words, smartphone addiction tends to decrease if their psychological well-being increases. A study conducted by Uz Baş et al. (2016) to reveal the relationship between problematic internet use and psychological well-being and social support among university students showed that there was a negative and significant relationship between psychological well-being, social support from friend, and perceived total social support, with the excessive use of problematic internet use subscale and negative results subscale of internet. In their research, Söner and Yılmaz (2018) aimed to research the social media addiction and psychological well-being of high school students in terms of diverse variant and to determine the relationship between social media addiction and psychological well-being; there was no substantial difference in psychological well-being between male and female students. It was seen that psychological well-being levels differed according to having smart phone and type of schools (Anatolian High School and Imam Hatip High School). Another finding was that there was a negative correlation between conflict and psychological well-being, one of the sub-dimensions of social media addiction.

The Internet provides tremendous educational advantages for college students as well as providing better opportunities for adults to communicate, learn and interact with the social community; however, excessive internet use can negatively affect the level of psychological well-being. In the study by Sharma and Sharma (2018), it was seen that students with high levels of internet addiction had a higher probability of having lower psychological well-being and significantly correlated with psychological well-being and psychological well-being dimensions of internet addiction. In addition, it was observed that internet addiction was a negative predictor of psychological well-being. Rehman et al. (2016)

found that there was a significant negative relationship between internet addiction and psychological well-being of young people. The study also found that there was an unimportant difference in psychological well-being between male and female teenagers; psychological well-being differed significantly according to residence status.

Here, in the light of the literature review above, this study tries to find answers to the following research questions:

Research Question 1: What are the social media usage patterns of the participants?

Research Question 2: What is the level of social media addiction of the participants?

Research Question 3: Do the participants' social media addiction levels differ according to demographic characteristics and patterns of social media use?

Research Question 4: What is the psychological well-being of the participants?

Research Question 5: What is the relationship between social media addiction and psychological well-being?

Method

This study is based on field research method; three central districts of Konya (Seljuk, Meram and Karatay) have a definitive character in revealing the relationship between social media addiction and psychological well-being of healthcare workers in charge. The data obtained for this purpose are evaluated in the following section.

Study Group

The population of the study consists of health workers using social media in central Konya. Both the business world and health care workers in Turkey increasingly utilize social media to be seen more. With social media, healthcare workers can contact more with the people they serve or plan to provide services to; the appointment traffic becomes more intense and communication becomes more practical. Services and jobs can be displayed more easily, thus creating a positive experience for the masses. Because of these benefits, health

workers and health institutions that want to come to the forefront in the health sector make it their goal to show up in social media (<https://www.vayes.com.tr>); however, excessive use may increase the risk of addiction. Therefore, based on the example of Konya, the effort to shed light on a social problem such as social media addiction makes our research meaningful.

Purposeful sampling was used to determine the sample; In order to obtain data, face to face questionnaires were applied. 450 questionnaires were distributed to the participants; as a result of the preliminary examination, it was decided that 400 questionnaires could be used. The return rate of the survey is 88 percent.

39.3 percent of the health workers contributing to this research are male (N= 157) and 60.8 percent (N= 243) are female. The distribution of participants by gender is suitable for comparison.

Descriptive statistics of age distribution are as follows; the lowest age was 17, the highest 56-year-old. The mean age of the individuals in the sample was 34 years.

When the educational status of the participants was examined, it was seen that 64 percent was university graduates, 23.5 percent high school graduates, 8 percent post-graduates, 2.8 percent secondary school graduates and 1.8 percent primary school graduates.

In terms of marital status, 67.8 percent of the respondents were married and 32.3 were single.

Data Collection Tools

In this study, which aims to shed light on the nature of the relationship between social media addiction and psychological well-being of health workers, a questionnaire consisting of 37 questions was used to collect data. Information about the scales included in the survey is presented below.

Social Media Addiction Scale-Adult Form (SMBÖ-YF): Şahin and Yağcı (2017) designed the scale to measure the social media addiction of adults (aged 18-60). It consists of 20 items prepared in 5 Likert type (1 = Not suitable for me, 5 = Very suitable for me). The lowest score that can be obtained from the scale is 20 and the lowest score is 100. As the score

increases, there is an increase in the level of social media addiction. Items 5 and 11 of the scale are reverse coded. The scale has two sub-dimensions: Virtual Tolerance (Items 1-11) and Virtual Communication (Items 12-20) (Şahin & Yağcı, 2017). Cronbach's Alpha internal consistency coefficient for the overall scale was 94; the sub-dimensions for virtual tolerance was 92, and virtual communication was found to be 91. In some studies, (Balci et al., 2019; Baltacı, 2019) that used SMBÖ- YF in Turkey, reliability coefficient was found over 90. In this study, Cronbach's Alpha coefficient for the overall scale was found to be 92.

Psychological Well-Being Scale (PWB): Psychological Well-Being Scale (PWB), developed by Diener et al. (2009), consists of eight items explaining important aspects, from positive relations in human relations to feelings of competence, to having meaning and purpose in life. Each item is answered on a scale from 1, "Strongly Disagree" to 7, "Strongly Agree. All items are expressed in a positive way (Telef et al., 2013: 1301). The scores range from 8 (absolutely disagree with all items) to 56 (absolutely disagree with all items). High scores indicate that participants see themselves in very positive terms in different areas of their functioning. Although the scale does not measure individual psychological well-being, it provides an overview of the positive function between domains that are widely believed to be important (Diener et al., 2009, 2010). The authors determined the reliability coefficient of the scale as 86. The scale was adapted to Turkish by Telef (2013). Telef (2013) calculated the internal consistency coefficient of the scale as 80 in the reliability study. In this study, Cronbach's Alpha coefficient stands out as 92.

Personal Information Form: Demographic variables such as age, gender, education and marital status of the participants were questioned in this section; it also includes questions to determine features such as social media usage time, frequency, usage reasons, connection statuses and the most commonly used social media tool.

Data Analysis

The fieldwork was conducted between October 1 and 15, 2019 through face-to-face interviews with the participants. The obtained data were analyzed by using a statistics program on computer. The Skewness and Kurtosis values obtained for the Social Media Addiction and Psychological Well-being scales used in the study ranged from -2.0 to +2.0; it

was understood that the data had a normal distribution (George & Mallery, 2010); therefore, parametric tests were preferred in the analysis of the data. Frequency Analysis was applied to determine the demographic characteristics of healthcare workers. Exploratory Factor Analysis (EFA) was used to determine the sub-dimensions of social media addiction and psychological well-being, and Confirmatory Factor Analysis (CFA) was used to determine structural validity. Independent Sample T-Test was used to determine whether the patterns of social media usage, psychological well-being and social media addiction differ according to gender and marital status; One-way ANOVA was used to determine differences according to educational background. The findings of the predictions of social media addiction by psychological well-being were revealed by Linear Regression Analysis. Correlation Analysis was used to determine the level and direction of the relationship between social media addiction level and psychological well-being.

Findings

Under this heading, first of all, descriptive statistics related to social media usage patterns, psychological well-being and social media addiction are evaluated; then the relationship between social media addiction and psychological well-being is examined.

Social Media Usage Patterns

Under this heading, the daily social media usage time of the participants was questioned. The results of the analysis indicate that health workers use social media for at least 2 minutes and at the most 720 minutes per day. The average daily social media usage time of the participants was 141 minutes; the standard deviation of the distribution is 121,53.

Table 1. Descriptive statistics of social media usage period

	N	Min.	Max.	\bar{X}	SD
<i>Daily Social Media Usage Time</i>	400	2 min.	720 min.	141,34	121,53

There was no significant difference between the duration of daily social media use according to the gender of health workers ($t= 1,82$; $p> ,05$). Descriptive statistics results were

$\bar{X} = 132,46$ for female and $\bar{X} = 155,08$ for male, in terms of daily social media usage time, which indicates that they have values close to each other.

According to education level, daily social media usage period has a significant difference ($F= 6,11$; $p < ,001$). When Tukey Test results were examined at 5 percent significance level, a differentiation is observed between high school graduates ($\bar{X}= 183,21$) and undergraduates ($\bar{X}= 128,14$) and graduate students ($\bar{X}= 95,93$). Again, among secondary school graduates ($\bar{X}= 220,00$), compared with graduate students, daily social media is used longer. As a result, as the level of education increases, the daily social media usage period decreases.

Marital status was significant in terms of social media usage time ($t= -5,66$; $p < ,001$). Thus, descriptive statistics results have revealed that singles ($\bar{X}= 189,37$) used social media for longer than married respondents ($\bar{X}= 118,47$).

A similar differentiation occurs according to age. As the age of the participants increased, the duration of social media usage decreased ($r= -, 321$; $p < ,01$).

65% of the individuals in the study stated that they used social media regularly every day; 11,5 percent 1-2 days a week, 9,8 percent 3-4 days a week and 13,8 percent 5-6 days a week. The results show that the majority of respondents used regular social media every day.

Instagram (36 percent) was the most preferred social media tool among the participants. This is followed by Facebook (24,8 percent) and WhatsApp (23,8 percent). Among the other social media tools they used were Twitter, with 6,5 percent, YouTube with 5 percent, Snapchat with 1,5 percent and some other social media means with 2,5 percent.

It was determined on the results of the research conducted that health workers used social media mostly to follow the agenda (45,3 percent) and to have fun (20,8 percent). Social media are also used by 14,8 percent of the participants just to kill time, by 5,8 percent to chat with acquaintances, by 5 percent to exchange messages, by 3,5 percent to share video file/ photos, by 3,3 percent for relaxation, by 1,8 percent to make new friends and share videos/ photos and by 1,7% to make new friends.

From another perspective, 76 percent of the participants stated that they connected to social media via mobile phone; 2 percent had access to social media through computers and 22 percent had both tools.

Psychological Well-Being Level

Before discussing the psychological well-being of the participants, we present the results of the reliability analysis of the scale in *Table 2*. In the table, the mean and standard deviation (SD) scores of the 8 items in the scale are given. The individuals in the sample showed a higher level of expression in the items of the scale: "I am a good person and I live a good life" (\bar{X} = 5,41) and "people respect me" (\bar{X} = 5,36). Corrected item-total correlation coefficient has values ranging from 685 to 781. Again, no matter which scale is left out, the reliability coefficients of the remaining substances is over 90.

Table 2. Reliability analysis of psychological well-being scale

SUBSTANCES	Mean±SD	Correlation	Cronbach's α
I live a purposeful and meaningful life	5,10±1,69	,716	,913
I have supporting and satisfying social relations	5,11±1,54	,780	,908
I participate in daily activities and I am interested	4,90±1,56	,685	,915
I actively contribute to the happiness of others	5,04±1,53	,685	,915
I am competent and skilled in the activities that are important to me	5,14±1,54	,754	,910
I am a good person and I live a good life	5,41±1,46	,781	,908
I'm optimistic about my future	5,21±1,65	,750	,910
People respect me	5,36±1,44	,755	,910

In order to determine the psychological well-being of health workers, eight items were collected in the scale and transformed into a single variable. According to the descriptive statistics results, it was noted that the participants had the lowest 8 points and the highest 56 points. The average psychological well-being of health workers was 41,30. In other words, the participants had psychological well-being above the intermediate level.

Table 3. Descriptive statistics of psychological well-being level

	Min.	Max.	\bar{X}	Skewness	Kurtosis
<i>Psychological Well-Being</i>	8,00	56,00	41,30	-1,17	1,37

In the study, whether the data related to psychological well-being showed normal distribution was also examined. Skewness (-1,17) and kurtosis (1,37) values between -2 and +2; emphasize that the distribution is normal (George & Mallery 2010). Also, the skewness and kurtosis values of the scores obtained from the psychological well-being scale for male (-,978; 921) and female (-1,322; 1,791) indicate normal distribution.

Explanatory Factor Analysis (EFA) indicates the existence of a single dimension with an eigenvalue greater than 1 ($5,19 > 1$); this dimension is capable of explaining 64,86 percent of the total variance. Factor loads of the items in the scale range from 75 to 84.

On the other hand, psychological well-being levels did not differ significantly according to gender ($t = -1,05$; $p > ,05$). Descriptive statistics results stress that psychological well-being levels of female ($\bar{X} = 41,73$) and male ($\bar{X} = 40,64$) have similar values.

Psychological well-being levels of health workers differ significantly according to marital status ($t = 2,51$; $p < ,05$). T-test results indicate that married respondents ($\bar{X} = 42,16$) had a higher psychological well-being score than single respondents ($\bar{X} = 39,49$).

In terms of education, psychological well-being levels differ significantly ($F = 3,73$; $p < ,01$). The Tukey Test results at 5 percent significance level indicate that differentiation occurs between university ($\bar{X} = 42,53$) and high school ($\bar{X} = 38,31$) graduates.

Social Media Addiction Level

In order to determine the social media addiction levels of the participants, 20 items were collected in the scale and transformed into a single variable. Descriptive statistics results reveal that the participants had the lowest 8 points and the highest 56 points. The average social media addiction of health workers is 48,92. In other words, participants have social media addiction below the middle level (*The answer to the second research question thus emerges*). A similar result was found in the study of Balci et al. (2019: 54).

Table 4. Descriptive statistics of social media addiction level

	Min.	Max.	\bar{X}	Skewness	Kurtosis
<i>Social Media Addiction</i>	20,00	100,00	48,92	,383	-,405

In the research, skewness (,383) and kurtosis (-,405) values between -2 and +2 of the distribution indicate normality. In addition, the skewness and kurtosis values of the scores obtained from the social media addiction scale for male (,430; -,343) and female (,312; -,555) show normal distribution.

In Explanatory Factor Analysis (EFA), the two-dimensional structure (Virtual Tolerance and Virtual Communication) has the potential to explain 50,29 percent of the total variance.

In the Confirmatory Factor Analysis (CFA), compliance index values were CMIN = 3,46; RMSEA = 0,07; RMR = 0,07; GFI = 0,90; NFI = 0,91; RFI = 0,90; CFI = 0,91; AGFI = 0,85 and NFI = 0,91, generally accepted as acceptable (Byrne and Campbell, 1999: 561-562; Bengül, 2019) (see Table 5).

Table 5. Compliance indices obtained by confirmatory factor analysis

CONCORDANCE INDICES	Perfect Concordance	Acceptable Concordance	Concordance from DFA indices
CMIN (χ^2 /sd.)	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$0.2 \leq \chi^2/sd \leq 5$	3,46
GFI	$,95 \leq GFI \leq 1,00$	$,90 \leq GFI \leq ,95$,90
CFI	$,95 \leq CFI \leq 1,00$	$,90 \leq CFI \leq ,95$,91
AGFI	$,90 \leq AGFI \leq 1,00$	$,85 \leq AGFI \leq ,90$,85
NFI	$,95 \leq NFI \leq 1,00$	$,90 \leq NFI \leq ,95$,91
RMSEA	$,00 \leq RMSEA \leq ,05$	$,05 \leq RMSEA \leq ,08$,07
SRMR	$,00 \leq SRMR \leq ,05$	$,05 \leq SRMR \leq ,10$,07

Social media addiction score did not differ significantly by gender ($t= 1,15$; $p> ,05$). In other words, male ($\bar{X}= 50,05$) and female ($\bar{X}= 48,20$) social media addiction levels are similar.

Social media addiction differs significantly according to marital status ($t= -6,72$; $p< ,001$). According to the descriptive statistics results, the social media addiction levels of the singles ($\bar{X}= 56,13$) are higher than the married ones ($\bar{X}= 45,49$).

The educational status of health workers also makes a significant difference in terms of social media addiction ($F= 4,19$; $p< ,01$). The Tukey Test results at 5 percent significance level indicate that high school graduates ($\bar{X}= 54,09$) have higher levels of addiction than undergraduate ($\bar{X}= 47,26$) students.

As the age of the participants increased, social media addiction levels decreased ($r= -,347$; $p< ,01$).

Table 6. Relationship between social media use time and social media addiction (Pearson r)

	<i>Social Media Usage Time</i>
<i>Social Media Addiction</i>	,641**

Note: **Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Also, a positive, moderate significant relationship between daily social media usage duration and social media addiction ($r=, 641$; $p< ,01$) was demonstrated in this study. In other words, as the daily social media usage period increased, so did social media addiction.

Similarly, the social media addiction levels of health workers vary according to the frequency of weekly social media usage ($F= 13,38$; $p< ,001$). Regular daily ($\bar{X}= 51,72$) social media users have more signs of addiction than those who use social media 1-2 days per week ($\bar{X}= 39,15$) and 3-4 days per week ($\bar{X}= 40,94$). The increase in the frequency of social media usage of the participants causes an increase in the social media addiction.

Reasons for using social media also make a significant difference in terms of social media addiction ($F= 9,00$; $p< ,001$). When the Tukey Test results at 5 percent significance level are considered, it is seen that social media users who seek entertainment-oriented satisfaction ($\bar{X}= 56,83$) have higher addiction scores than the social media users who follow the agenda ($\bar{X}= 44,49$) and chat with acquaintances ($\bar{X}= 40,52$).

Social media addiction has a significant difference according to the preference of social media tool ($F= 6,42$; $p< ,001$). Social media addiction level of those who prefer Instagram ($\bar{X}= 52,31$) more in terms of usage is higher than WhatsApp ($\bar{X}= 42,54$) users.

Social media addiction scores differ significantly according to the connection tools to social media ($F= 4,55$; $p< ,05$). The level of addiction of those with an access to social media

through both computers and smart mobile phones ($\bar{X}= 53,31$) is higher than those connected through mobile phones only ($\bar{X}= 47,70$).

The Relationship between Social Media Addiction and Psychological Well-Being

In this part of the research, first of all, health workers' psychological well-being levels in explaining their social media addiction is examined through Linear Regression Analysis; then, the results are presented in *Table 7*.

Table 7. Results of linear regression analysis on prediction of social media addiction level by psychological well-being

	B	(β)	t	Sig.
(Fixed) Social Media Addiction (Index)	48,520		30,17	,000
Psychological Well-Being (Index)	-,147	-,230	-4,70	,000
R ² = ,053; Adjusted R ² = ,050			F= 22,15; df= 1; p= ,000	

Regression coefficient was found as -, 147 as a result of adding psychological well-being as an independent variable. Psychological well-being has the power to explain 5 percent of the variance in social media addiction score. When β and t values were examined to see whether social media addiction score predicted psychological well-being, it was seen that psychological well-being ($\beta= -, 230$; $p< ,001$) negatively predicted social media addiction score.

Table 8. The relationship between social media addiction and psychological well-being (Pearson *r*)

	<i>Social Media Addiction</i>
<i>Psychological Well-Being</i>	-,230**

Note: **Correlation is significant at the 0,01 level (2-tailed).

Finally, when the results of the Correlation Analysis were examined to reveal the strength and direction of the relationship between psychological well-being and social media addiction, there was a negatively weak level significant relationship between the two variables ($r= -, 230$; $p< ,01$). In other words, when there is an increase in the trends of people to lead a purposeful and meaningful life, to support and satisfy social relations, to deal with

daily activities, to enjoy the happiness of others, to be optimistic about the future” and so on, the level of addiction on social media is decreasing.

Discussion and Conclusion

In recent years, especially the development of information technologies and the rapid expansion of Internet-based social media (such as Facebook, Instagram, Twitter or WhatsApp) have greatly transformed interpersonal communication. The ubiquitous social media platforms and easy access to the Internet can lead to the potential for social media addiction, i.e. irrational and excessive use of social media to the extent that it interferes with other aspects of daily life. As such, social media addiction is associated with a range of emotional, relational, health and performance problems (Hou et al., 2019).

In this research, the possible relationship between social media addiction and psychological well-being is examined. In the scope of the research, social media usage habits of health workers were first questioned. Research results revealed that a significant number of respondents (65 percent) were confronted with regular social media every day, using them for an average of just over two hours (141 minutes) per day. Male and female had similar values in terms of daily use; as the level of education increased, the daily social media usage period decreased. A similar situation applies to the age category. As the age of health workers increased, the duration of social media usage decreased. The fact that young people in the community are leading the way in having the knowledge of new communication technology and using them can be effective in the emergence of such a result. Again, singles can stay on social media for longer than the married ones. The most commonly used social media tools of the participants were Instagram, Facebook and WhatsApp. Following the agenda, having fun and spending time are among the main reasons that lead health workers to social media. The majority of the participants (76 percent) prefer to connect to social media via mobile phone.

In the study, it was noted that the participants had psychological well-being levels above the intermediate level. Those who answered the research questions stated that they

were good people and they lived a good life; they believed more than others that they were respected by others, optimistic about their future, competent and capable. Female and male had similar rates of psychological well-being. Married people had higher psychological well-being than single and university educated students.

In the scope of the research, social media addiction of health workers was also examined. Participants showed a social media addiction level below the middle level. Gender made a significant difference in terms of social media addiction. The addiction level of high school graduates was higher than university graduates. As the age of health workers increased, the risk of social media addiction decreased. There was a positive correlation between the frequency of weekly usage and daily usage period and social media addiction. In other words, as the frequency of weekly social media usage and time spent on daily social media increased, addiction also increased. The addiction level of those who used Instagram more in daily life was higher than those who used WhatsApp.

As a result of this study, it was determined that psychological well-being negatively predicted the social media addiction significantly. In other words, among healthcare workers, an increase in the thought of living a purposeful and meaningful life, finding social relationships satisfactory, participating in daily activities and taking care of others, actively contributing to the happiness of others, seeing oneself as competent and resourceful, believing that a good person lives a good life, being optimistic and respectful about the future affect social media addiction negatively.

In conclusion, this study constitutes one of the limited efforts to understand the relationship between social media addiction and psychological well-being among healthcare workers in Konya. In the name of combating social media addiction and developing strategies, it is an important initiative which would encourage more researchers to do research. However, some limitations of this study should be considered. First of all, this research has a cross-sectional design. In order to better understand the relationship between social media addiction and psychological well-being, new studies are needed on different samples in different regions of the country. On the other hand, the scope of this research is limited to the personnel easily accessible in health centers in Konya. This may lead to self-

selection bias and health workers are not capable of representing the general population in the center of Konya. For the enrichment of the literature, future research should also consider such points as loneliness, narcissism, self-esteem, self-presentation, life satisfaction, academic and business performance and the possible relationship between social media addiction, in addition to psychological well-being.

References

- Aksoy, M. (2018). A qualitative study on the reasons for social media addiction. *European Journal of Educational Research, 7(4)*, 861-865.
- Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports, 2(2)*, 175-184.
- Ayas, T., & Horzum, M. (2013). Internet addiction and internet parental style of primary school students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39)*, 46-57.
- Aygar Bakır, B., & Uzun, B. (2018). Developing the social media addiction scale: Validity and reliability studies. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 5(3)*, 507-525.
- Balcı, Ş., and Gölcü, A. (2013). Facebook addiction among university students in turkey: "Selçuk University Example", *Selçuk University Journal of Studies in Turcology, 34*, 255-278.
- Balcı, Ş., & Demir, Y. (2018). The relationship between loneliness and parasocial interaction effect in television viewing habits. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 47*, 386-408.
- Balcı, Ş., & Baloglu, E. (2018). The relationship between social media addiction and depression: "A Survey among University Youth", *Communication 29*, 210-233.
- Balcı, Ş., & Demir, Y. (2018). The relationship between social media use and happiness: A review of university youth. *The Journal of Academic Social Science Studies, 71*, 339-354.
- Balcı, Ş., Bekiroğlu, O., & Karaman, S. Y. (2019). Self-Esteem as a predictor of social media addiction: A case study in Konya. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 48*, 35-64.
- Baltacı, Ö. (2019). The predictive relationships between the social media addiction and social anxiety, loneliness, and happiness. *International Journal of Progressive Education, 15(4)*, 73-82.
- Baz, F. (2018). Social media addiction: Study on university students. *International Journal of Society Researches, 9(16)*, 276-295.
- Bengül, S. S. (2019). The impact of customer complaint management quality components on brand image and brand loyalty. *Communication, 31*, 251-276.

- Beydoğan, Tangör, B., & Curun, F. (2018). Individual differences as predictors of psychological well-being: authenticity, self-esteem and trait-anxiety. *Journal of Research in Education and Teaching*, 5(4), 1-13.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2015). Internet use, Facebook intrusion, and depression: Results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30, 681-684.
- Buran Köse, Ö., & Doğan, A. (2018). The Relationship between Social Media Addiction and Self-Esteem among Turkish University Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(1), 175-190.
- Byrne, B. M., & Campbell, T. L. (1999). Cross-cultural comparisons and the presumption of equivalent measurement and theoretical structure: A look beneath the surface. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30(5), 555-574.
- Çam, E., & İşbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks . *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11(3), 14-19.
- Çardak, M. (2013). Psychological well-being and internet addiction among. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 2(3), 134-141.
- Demir, Y., & Kumcağız, H. (2019). Investigating the effects of several variables on university students' social media addiction. *The Psychological Counseling and Guidance Association*, 9(52), 23-42.
- Demirci, İ. (2019). The Adaptation of the bergen social media addiction scale to turkish and its evaluation of relationship with depression and anxiety symptoms. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Demirci, İ., & Şar, A. (2017) Examining the relationship between self-knowledge and psychological well-being. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5), 2710-2728.
- Demirli, C., & Aydın, S. (2017). The examination of the relationship between computer addiction and self esteem of middle school students according to demographic variables. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(31), 47-60.
- Doğan, T. (2011). Two-Dimensional Self-Esteem: Adaptation of the Self-Liking/ Self-Competence Scale into Turkish: A Validity and Reliability Study. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being. E. Diener (Ed.), *Assessing Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Social Indicators Research Series 39, The Netherlands: Springer, 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Doğan, T. (2013). The five factor personality traits and subjective well-being. *Dođuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.

- Doğan, T., & Eryılmaz, A. (2013). An examination of the relationships between two-dimensional self-esteem and subjective well-being. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 107-117.
- Eroğlu, A., & Bayraktar, S. (2017). Investigation of variables associated with internet addiction. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 184-199.
- Eryılmaz, A. (2013). Using of positive psychology on psychological counseling and guidance context on character strength and preventive services. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1 (1), 1-22.
- Göçen, G. (2013). Psychological well-being and religious orientation in terms of ositive psychology: a research about adults. *Toplum Bilimleri*, 7(13), 97-130.
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35 (3), 49-52.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence, and Treatment* (pp. 119-141). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>.
- Hawi, N., & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 1-11.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 1-18.
- <https://www.fundalina.com/2019-yili-global-dijital-raporu/>, (Access: November 29, 2019)
- <https://www.vayes.com.tr/tr/blog/saglik-sektorunde-sosyal-medya-kullanimi-nasil-olmalidir>, (Access: November 29, 2019).
- <https://www.dijilopedi.com./2018-turkiye-internet-kullanım-ve-sosyal-medya-istatistikleri> (Access: November 5, 2019)
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- Kılınç, M. (2017). Self-Efficacy and interaction anxiousness as psychological well-being. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(13), 207-216.
- Kim, J., Larose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: the relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.

- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552.
- Murray, C. (2008). Schools and social networking: fear or education? *Synergy Perspectives: Local*, 6(1), 8-12.
- Rehman, A., Shafi, H., & Rizvi, T. (2016). Internet addiction and psychological well-being among youth of kashmir. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3), 6-11.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Sarı, T., & Yıldırım, M. (2017). Gratitude as positive character strength: The investigation of its relationship with mental well-being and some demographic variables. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 62, 13-32.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017) Technological addictions and social connectedness: predictor effect of internet addiction, social media addiction, digital game addiction and smartphone addiction on social connectedness. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology, an introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5 -14.
- Sezer, F. (2013). Factors that affect psychological well being. *NWSA-Education Sciences*, 8(4), 489-504.
- Sharma, A., & Sharma, R. (2018). Internet addiction and psychological well-being among college students: A cross-sectional study from Central India. *Journal of Family Medicine Primary Care*, 7(1), 147-151.
- Söner, O., & Yılmaz, O. (2018). The relationship between social media addiction and psychological well-being levels of high school students. *Ufuk Ün iversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 62-76.
- Şahin, C. (2018). Social media addiction scale - student form: The reliability and validity study. *TOJET: The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 17(1), 169-181.
- Şahin, Ç., & Yagci, M. (2017). Social media addiction scale - adult form: The reliability and validity study çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 18(1), 523-538.
- Telef, B. B. (2013). The adaptation of psychological well-being into turkish: A validity and reliability study. *H. U. Journal of Education*, 28(3), 374-384.

- Telef, B. B., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Examine the relation between psychological well-being and values in teacher candidates. *Turkish Studies- International Periodical for The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2015). Development of the social media addiction scale. *AJIT-e: Online Academic Journal of Information Technology*, 6(21), 51-70.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2016). Investigation of Social Media Addiction of University Students. *Route Educational and Social Science Journal*, 3(2), 155-181.
- Uz Baş, A., Öz Soysal, F., & Aysan, F. (2016). Relationship of problematic internet usage to psychological well-being and social support in college students. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1035-1046.
- Uzun, Ö., Yıldırım, V., & Uzun, E. (2016). "Habit of using social media and correlation of social media addiction, self esteem, perceived social support in adolescent with attention deficit hyperactivity disorder". *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 142-147.